

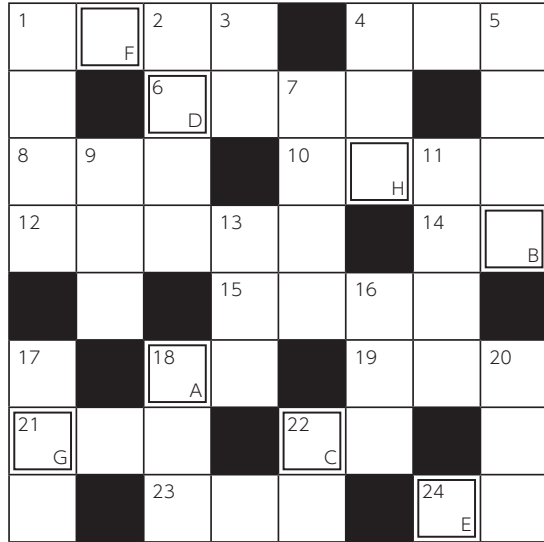
頭の体操

クロスワードパズル



クイズに正解された方の中から抽選で
大洗鷗松亭の昼食利用券と日帰り入浴券のセット、
または図書カード(1,000円分)を各5名様にプレゼント!

クロスが解けたらA~Hを順に並べてください



令和2年9月号の解答「コスモスノカイカ」
※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

応募方法

郵便ハガキに右記のとおりご記入のうえ、ご応募ください。(組合員1人1通まで)

応募のあて先

〒310-0852
水戸市笠原町978番26 茨城県市町村会館5階
茨城県市町村職員共済組合 総務課宛

締め切り

令和2年11月30日(月)消印有効

- ① 答え ○○○○○○○○
- ② 所属所名
- ③ 組合員証(保険証)の記号・番号
- ④ 組合員氏名
- ⑤ 郵便番号・住所
- ⑥ 電話番号

- 1 稽古場にお菓子の○○○○を
する。○
- 2 人を○○○○で判断しては
いけません。
- 3 ○○○の功名
- 4 北海道中南部、日高地方南端の
○○○○岬。
- 5 ポイント制にして○○○○を
決める。
- 6 ゴルフ場で、芝を短く刈った
区域。
- 7 焼き入れをして鍛えた刃。
9
- 11 事件についての○○○○は
差し控えます。
- 13 立てば芍薬座れば○○○
歩く姿は百合の花
- 16 物事がかたついたあとまで残る
わだかまり。
- 17 金銭を入れて持ち歩きます。
18
- 18 軽い◇○○○
- 20 ○○○○休す
- 22 歳を重ねるごとに増えて
いきます。

○→タテのカギ

○→ヨコのカギ

- 1 平成5年に結成された「新党○○○○」
- 4 幼稚園・保育園に通う子供。
- 6 髪を短く、丸刈りにした○○○○頭。
- 8 嫌だと思ふ気持ち。気の進まないこと。
- 10 ○○○○を使ってエアコンを
操作する。
- 12 虹を英語で言うと?
- 14 自分の兄弟姉妹の娘。
- 15 夫が○○○○赴任をする。
- 16 スイッチの○○オフを切り替える。
- 18 スイッチの○○オフを切り替える。
- 19 言うべきでないことまで言う。
○○○が過ぎる。
- 21 縁結びの神様でも有名な○○○大社。
- 22 頭隠して○○隠さず
- 23 あまり知られていない興味深い話。
- 24 国会ではよく○○が飛びます。



家族の健康ごはん

トマト入りカレー麻婆豆腐

1人分
エネルギー
228kcal
塩分 **1.3g**

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、
おいしく食べて健康になりましょう。



料理制作・監修：岩崎啓子 (管理栄養士)
撮影：原ヒデトシ スタイルリング：宮澤由香

材料 (2人分)

- トマト 1個
- 木綿豆腐 200g
- 長ねぎ 1/4本
- にんにく 1/4かけ
- しょうが 1/2かけ
- 豚ひき肉 50g
- サラダ油 小さじ2
- 豆板醤 小さじ1/3
- カレー粉 小さじ1
- みそ 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1と1/2
- 水 1/2カップ
- 片栗粉 小さじ1と1/2
- 水 小さじ3
- ごま油 小さじ1
- みょうが(輪切り) 適量

作り方

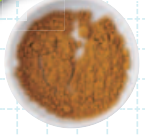
- ① トマトはくし切り、豆腐はさいの目切り、長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒め、にんにく、しょうが、豆板醤を加えてさらに炒める。カレー粉、豆腐、混ぜ合わせたAを加えて沸騰したら、長ねぎ、トマトを入れて1分ほど煮る。
- ③ 片栗粉を水で溶いて②に回し入れ、ひと煮立ちしたらごま油を回し入れる。器に盛り、みょうがを散らす。

栄養学メモ



トマト
ビタミンやミネラルが豊富。赤い色素成分のリコピンには強力な抗酸化作用があり、老化や生活習慣病の予防効果が期待できます。酸味のもとクエン酸で、疲労回復効果も。

減塩ワザ



カレー粉
カレー粉などの香辛料は、スパイシーな味わいが特徴です。そのため、食塩量を少なくしても、料理全体をパンチのある味に上げることができます。

Profile 岩崎 啓子 | 管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は「ゆる「糖質&塩分」オフおつまみおかず」「作りおきでカンタンおいしいやさせごはん」(ともに、日本文芸社)など多数。