

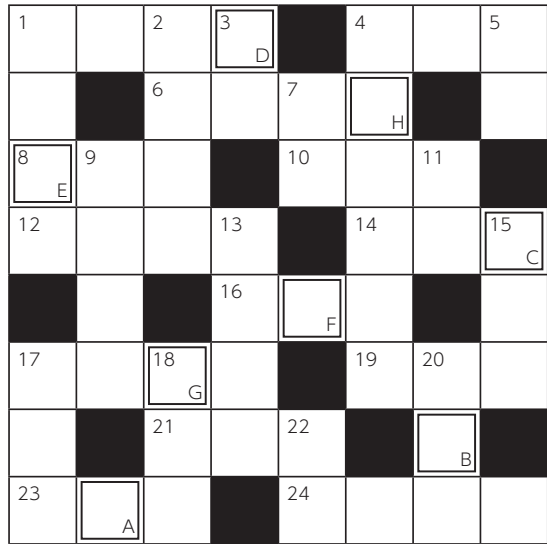
# 頭の体操

## 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3年1月号の解答「ミンナデオマイリ」  
※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。

- 22 漢字で書くくと鳥賊になります。
- 20 テレビのサイズ表記。  
一度はあごさーん
- 18 ○○○○良(うーん)
- 17 並べた書かすこと。あわせて表記(おんじ)
- 15 賛成多数で新法案が○○○されました。
- 13 只今の○○○○は、寄り切りで横綱の勝ち。
- 11 海老で○○○を釣る。
- 9 低く小さい声で○○○○と話す。
- 7 君とは趣味も一緒で○○が合うね。
- 5 好都合なこと。渡りに○○。
- 4 競走馬の品種です。
- 3 GPSを使って現在の○○○を把握する。
- 2 明日の雨の○○○○はゼロ%です。
- 1 よい結果をもたらすはたらき。

○→タテのカギ

### ○→ヨコのカギ

- 1 ○○○○先に立たず。
- 4 安すぎて○○○の紐が緩む。
- 6 ○○○○を合わせて事件を隠蔽する。
- 8 屋根より高い鯉○○○〜ト
- 10 お酒を飲んで○○○が重くなる。
- 12 ○○○○は泥棒の始まり。
- 14 温度がセ氏零度以下であること。氷点下。
- 16 物と物とがすれ合うこと。
- 17 妻に内緒の○○○○で時計を買う。
- 19 首都はベルリンです。
- 21 金額・等級・可否などを調査したうえで決定すること。
- 23 ある一定の期間の終わり。
- 24 シンデレラが乗っていた○○○○の馬車。



家族の健康ごはん

## 満足感のあるおもてなし料理 / 牛肉と大根の赤ワイン煮

1人分  
エネルギー 410kcal  
塩分 1.2g

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 スタイルング：宮澤由香

### 材料 (2人分)

- 牛かたまり肉(シチュー用) … 200g  
大根 … 300g  
芽キャベツ … 8個  
バター … 小さじ2  
玉ねぎ(みじん切り) … 1/2個分  
にんにく(みじん切り) 1/2かけ分  
サラダ油 … 小さじ1と1/2
- 赤ワイン … 3/4カップ  
水 … 1と3/4カップ  
ローリエ … 1枚  
トマト水煮缶(カット) … 100g  
砂糖 … 小さじ1と1/2  
塩 … 小さじ1/5  
こしょう … 少々

### 作り方

- 牛肉は4つに切って塩、こしょう(分量外)を振る。大根は3~4cm長さにした後、皮をむいて縦4等分に切る。芽キャベツはへたに十文字の切り目を入れてゆでる。
- 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、にんにくをきつね色になるまで炒める。
- フライパンにサラダ油を熱し、小麦粉(分量外)をまぶした牛肉を入れて表面を焼き、②の鍋に入れる。
- 肉を取り出したフライパンにワインを入れて中火で沸騰させ、半量程度まで煮詰める。
- 鍋に④、水、ローリエを入れてふたをし、沸騰させた後、弱火で30分ほど煮る。大根、トマトを加え、15分ほど煮て大根がやわらかくなったら、芽キャベツ、砂糖、塩、こしょうを加えてさらに5分ほど煮る。

### 栄養学メモ

**牛肉**  
体内でつくることができない必須アミノ酸をバランスよく含む良質なたんぱく質が多いのが特徴。また、鉄分は豚肉よりも多く、貧血予防に効果的です。

### 減塩ワザ

**赤ワイン**  
赤ワインの風味が加わることで、食塩量を抑えても、味に深みとコクが生まれます。加熱すればアルコール分は飛ぶので、子どもやお酒が苦手な人でも安心です。

**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せごはん」(ともに、日本文芸社)など多数。