

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

1	2	3 C		4	5	
6			7 F			
8 E			9		10 E	11
		12		13		
14	15			16 A	17	
	18	19		20		
21			22	23		24
25						

令和3年5月号の解答「ジタクデドクシヨ」
※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3年7月30日(金)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

- 24 精も○○も尻き果てる。
- 23 説得が○○を奏した。
- 21 長期の海外生活では必要になること。
- 20 『走れメロス』の著者。○○○治。
- 19 間違えている人も多いみたいですよ。正しくは、○○○を射る。
- 17 大阪にあるプロサッカーチーム。○○○大阪。
- 15 イラッとした時についてしまします。
- 13 座るための家具。
- 11 8月に青森市で行われる○○○祭。
- 9 散切り頭を叩いてみれば、○○○開化の音がする。
- 7 郵便を送る時に必要です。
- 5 実るほど頭を垂れる○○○かな。
- 4 猫の首輪に付いていたりします。
- 3 公園遊具の定番です。
- 2 焼き鳥で団子状や棒状になってます。
- 1 架空○○○○○○にご注意!

○→タテのカギ

○→ヨコのカギ

- 1 2月3日は豆をまいたりします。
- 4 西瓜と書いて?
- 6 サケの卵を塩漬けにした食品。
- 7 人と人との断つことのできないつながり。
- 8 トキは日本の特別天然○○○○○です。
- 10 肉を切らせて○○を断つ。
- 12 常識を○○○○から覆す新発見。
- 14 ○○にひかれて善光寺参り。
- 16 人のからだの格好。外見のようす。
- 18 家に戻った時のあいさつです。
- 21 起業して銀行に○○○を開設する。
- 22 体育の授業で跳んでいました。
- 25 忠臣蔵は赤穂浪士の○○○○を題材にしています。



家族の健康ごはん

／ つくりおき料理としても最適 ／ かじきとセロリのエスカベージュ

1人分
エネルギー
236kcal
塩分 1.1g

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：原ヒデシ スタyling：宮澤由香

栄養学 減塩

セロリ

食物繊維やカリウムを多く含み、整腸作用やむくみの改善が期待できます。セロリの香り成分のアピニンには、イライラや頭痛を鎮め、食欲を増進させる作用もあります。

材料 (2人分)

- かじき …………… 2切れ
- 塩・こしょう …………… 各少々
- アスパラガス …………… 4本
- セロリ …………… 小1本
- 玉ねぎ …………… 1/4個
- オリーブ油 …………… 小さじ1
- オリーブ油 …………… 大さじ1
- こしょう …………… 少々
- 酢 …………… 大さじ1と1/2
- 塩 …………… 小さじ1/5
- はちみつ …………… 小さじ1
- 赤唐辛子 (斜め切り) …………… 1/4本分
- ローリエ …………… 1枚
- レモン(輪切り) …………… 3枚

作り方

- ① かじきはひと口大に切って塩・こしょうする。アスパラガスは下の硬い部分を切りハカマをそぎ、斜め切りにする。セロリは筋を取って斜めに薄切り、玉ねぎは千切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、かじきを焼く。火が通ったらアスパラガスを加えて炒める。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、セロリ、玉ねぎ、B、②を加えてざっくり混ぜ、10分ほど置いた後、器に盛る。

減塩 ワザ

はちみつ・レモン

はちみつの甘味とレモンの酸味によって、深みのあるまろやかな味わいになるため、食塩量を抑えても料理の味に物足りなさを感じません。

Profile 岩崎 啓子
いわさきけいこ

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。