

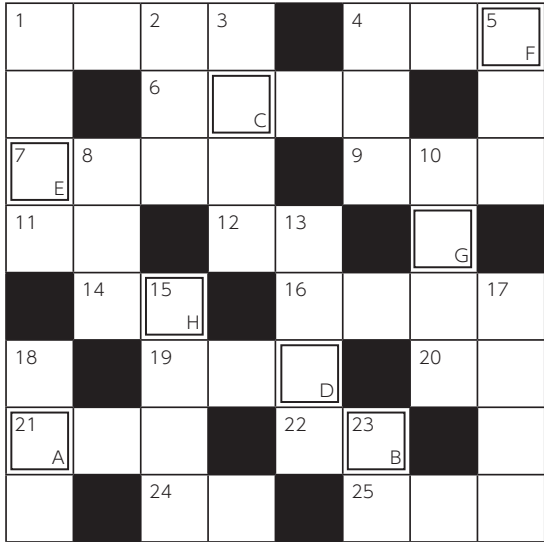
頭の体操

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4年1月号の解答「アタカイスープ」
※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4年4月15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

- 23 世界にひとつだけの○○○○
- 18 ○○○○精舎の鐘の音 諸行無常の響きあり
- 17 午前10時が○○○○アウトになります。
- 15 服が大きすぎて○○○○だ。
- 13 後半になって○○○○切れで動けない。
- 10 予告なしに物事を行うこと。
- 8 ○○○○親父が作る料理。
- 5 残り一周で○○○○スパートをかける。
- 4 直径5ミリ未満が○○○○、5ミリ以上が雪です。
- 3 ○○○○・折戻・幽舞・色丹
- 2 柔らかい○○○○
- 1 緯度を測る基準となります。

○→タテのカギ

○←ヨコのカギ

- 1 優しい○○○○でみんなの人気者。
- 4 彼らは水と○○○○の関係だ。
- 6 ○○○○ぼた餅
- 7 採算○○○○の大セール。
- 9 左を英語で言うと?
- 11 ○○も実力のうち。
- 12 くるみが似合う小動物。
- 14 頭をぶつけて○○ができる。
- 16 私1人では○○○○できない相手。
- 19 父の○○○○を大切に保管する。
- 20 三人寄れば文殊の○○
- 21 相手の○○○○を奪う技が決まる。
- 22 沖縄県の県庁所在地。
- 24 恋人と○○を組んで歩く。
- 25 ○○○○の底から這いあがる。



家族の健康ごはん

彩りよく、香りと風味が楽しめる一品 / 鶏肉と野菜のゆずみそ包み焼き

1人分
エネルギー
182kcal
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yling：宮澤由香

材料 (2人分)

- 鶏むね肉 160g
- しいたけ 1枚
- にんじん 30g
- 長ねぎ 1/4本
- ブロッコリー 50g
- バター 小さじ1
- みそ 大さじ1
- みりん 大さじ1/2
- ゆず(半月切り) 4枚

作り方

- ① 鶏肉、しいたけは薄切りにする。にんじんは縦に薄切りにする。長ねぎは3cm長さに切った後、縦半分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② ホイルの中央部分にバターを塗り、①のをせる。このとき、鶏肉は肉同士がくっつかないように、長ねぎを挟みながらのせる。みそ、みりんを混ぜ合わせてかけ、ゆずのをせる。
- ③ ホイルの上下の端を合わせて閉じた後、左右を折り曲げて包む。
- ④ オープントースター(または220度に予熱したオープン)で15分焼く。



栄養学

鶏むね肉

良質のたんぱく質が豊富。肉類の中では脂肪が少ないのに加えて、悪玉コレステロールを減らす効果が期待される不飽和脂肪酸が多く含まれます。



減塩

ゆず

柑橘類の酸味に加えて、ゆず特有のさわやかな風味は料理のアクセントになります。そのため、食塩量を抑えても淡泊にならず、おいしくいただけます。



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せごはん」(ともに、日本文芸社)など多数。