



# プレゼントクイズ

クイズに正解された方の中から抽選で、  
図書カード(1,000円分)を10名様にプレゼント!

## ●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

- ① 答え  
口と口
- ② 所属所名
- ③ 組合員証(保険証)  
等の記号・番号
- ④ 組合員氏名
- ⑤ 郵便番号・住所

## ●締め切り

令和7年2月21日(金) 消印有効

## MY HEALTH WEBからも応募できます

(任意継続組合員の方は除きます)

ログイン後、期間中に表示される  
応募バナーよりご応募ください。

☆アプリのダウンロード、ログイン方法は  
こちらのリーフレットをご参照ください。

リーフレットは  
こちら



[エリア表]

## まちがいさがし

上下のイラストにはまちがい6つ  
あるよ。エリア表を参考にまちがいの  
なかったワク2つを答えてね。



©スカイネットコーポレーション

## 令和6年10月号の解答

4と7

\*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。



## 体脂肪を増やさない! らくらくヘルシーレシピ

1人分 502kcal / 食塩相当量2.3g



### POINT

- たんぱく質やビタミン類がしっかりとれる食材を使う。
- 飽きがこないように、食感のある食材もとり入れる。

腸から元気に! ぽかぽかご飯にのっけるメニュー

## 豚肉と春菊の 納豆オイスター炒めのっけ丼

### 材料(2人分)

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 豚肉(こま切れ).....150g | サラダ油...大さじ1/2    |
| 塩.....小さじ1/4      | 納豆.....1パック(50g) |
| こしょう.....少々       | 玄米ご飯...2杯        |
| 小麦粉.....小さじ2      |                  |
| 長ねぎ.....1/2本(50g) |                  |
| 春菊.....1/2袋(100g) |                  |
| 酒.....大さじ1        |                  |
| ④ オイスターソース...大さじ1 |                  |
| しょうゆ.....小さじ1     |                  |

### 作り方

- ① 豚肉は大きければ一口大に切り、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。春菊は5cm長さに切る。④は混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わってこんがりしたら長ねぎ、春菊を加えて炒め、しんなりしたら納豆とAを加えてさっとかめる。
- ③ 器に玄米ご飯を盛り付け、2をのせる。

### CHECK!

作り方の動画はコチラ

<http://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/24winter02.html>



料理制作: 新谷 友里江 (管理栄養士)  
撮影: さくらいしょうこ スタイリング: 深川 あさり