



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
□と□
- ② 所属所名
- ③ 組合員等記号番号
- ④ 組合員氏名
- ⑤ 郵便番号・住所

締め切り

令和8年2月20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



まちがいさがし

上下のイラストにはまちがいが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。

【エリア表】

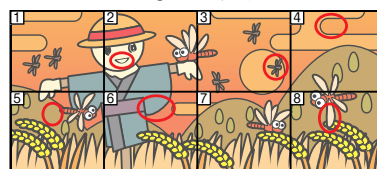


©スカイネットコーポレーション

令和7年10月号の解答

1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。



脂肪とカロリーを抑えて冬太りを解消 海鮮チゲ鍋

材料(2人分)

| | | | |
|--------------|------|--------------|--------|
| えび(殻付き)..... | 6尾 | 水..... | 600mL |
| たら(切り身)..... | 2切れ | コチュジャン..... | 大さじ2 |
| 白菜..... | 1/8株 | みそ..... | 大さじ1 |
| にら..... | 1/3束 | 鶏がらスープの素(顆粒) | 大さじ1/2 |
| しめじ..... | 1/2株 | 砂糖..... | 小さじ1/2 |
| ほたて(生)..... | 大4個 | すりおろしにんにく | 小さじ1/2 |

作り方

- えびは尻尾を残して殻をむき、背わたを取る。たらは3等分に切る。白菜とにらはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- 鍋にAを入れて混ぜ、中火で煮立たせる。えび、たら、ほたてを入れて2〜3分煮たら、白菜としめじを加えて1〜2分煮る。
- にらをのせてひと煮する。

作り方の動画はコチラ

CHECK!

<https://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/25winter01.html>



料理制作：ひろの さおり (管理栄養士)
撮影：松村 宇洋
スタイリング：小森 貴子

Point! 冬太り(脂質異常)を防ぐ食事のコツ

- 鍋料理は油を使わずに調理できるため、余分な脂質を抑えつ
- つ、魚介や豆腐などからたんぱく質をしっかりとれるのが魅
- 力です。体脂肪や血中脂質のコントロールに役立ちます。