

**簡単！！**

# 旬の美味しい野菜レシピ° (冬の野菜編)

健康課健康支援グループ (保健センター内 ☎37 - 3511)



## コロコロかぼちゃのバターしょうゆかけ



<材 料>	2人分
かぼちゃ	160g
バター	適量
しょうゆ	適量

※ 1人分の野菜分量 (80g)

### 作り方

- ①かぼちゃは2cmの角切りにし、耐熱皿に広げてのせます。ラップをふんわりかぶせ、電子レンジで2～3分加熱して柔らかくします。
- ②①のかぼちゃにバター・しょうゆをかけ、電子レンジでさらに10秒程度再加熱したら出来上がりです。

### …メモ…

寒い冬のあったか“おやつ”にもおすすめの一品です。ビタミンたっぷりです風邪予防にもなりますね。



## クロスワードパズル

頭

の 体 操

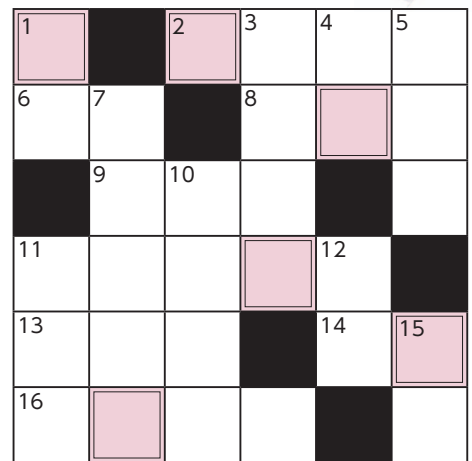
キーワードをもとに、クロスワードを完成させよう！色マスの文字を並べかえると答え（ヒント：新年を迎えると）ができます。正解者の中から抽選で3人に、**い〜わくんTシャツをプレゼント!!**

### タテのキーワード

1. 見た目が派手でないこと。
3. 他をしのいで上に出ること。
4. 都、〇〇、府、県。
5. 現実の対義語。
7. 書物や雑誌、資料などを保管している施設。
10. 意味がほぼ同じ言葉。
11. 地下鉄や超高速鉄道に应用されているもの。〇〇〇モーター。
12. 祈願のために社寺に奉納する絵の額。
15. 貴重なものを与えても効果のないこと。〇〇に小判。

### ヨコのキーワード

2. 好き勝手に選んでとること。「〇〇〇みどり」。
6. 茨城県の県庁所在地「〇〇市」。
8. でんぷんに〇〇〇液をつけると青紫色に変わる。
9. 市が管理する道。
11. ある貨幣を他の貨幣と交換すること。
13. 効果のおぼつかないことのため。〇〇〇から目薬。
14. 模倣すること。
16. 秘密を守るためにとりきめた特殊な記号のこと。



先月の答えは「オオミソカ (大晦日)」でした。

### 応募方法

官製はがきに記入事項を明記のうえ、右記あて先までお送りください。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。また、下記フォームからも応募を受け付けています。  
<https://www.city.iwakura.aichi.jp/cmsform/enquete.php?id=10>



- あて先 〒482-8686 岩倉市協働推進課 広報情報グループあて
- 記入事項 1.並び替えた答え 2.氏名(ふりがな) 3.郵便番号・住所 4.電話番号 5.今月号の感想(任意)
- 応募期限 1月13日(金)まで(当日消印有効)