



簡単！！

旬の美味しい野菜レシピ° (春の野菜編)

健康課健康支援グループ (保健センター内 ☎37 - 3511)

新じゃがとベーコンのソテー



<材 料>	2人分
新じゃが(1個)	150g
ベーコン	3枚
オリーブ油	大さじ1
塩	少々
黒こしょう	少々
パセリ	少々

※1人分の野菜分量 (75g)

作り方

- ①新じゃがは、皮付きのまま5mm厚さの輪切りにして、水に3分さらします。次に、鍋に水とじゃがいもを入れ、湯が沸騰してから1～2分ゆで、ザルに移し水切りします。
- ②ベーコンは2～3cmに切ります。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、①と②を炒めます。
塩・黒こしょう少々をふりいれ味をととのえます。
- ④仕上げにみじん切りにしたパセリをふります。

…メモ…

- ・じゃがいもの種類と調理例
- ★男爵：皮ごとの蒸し物、粉ふきいも、コロッケ、サラダ。
- ★メークイーン：肉じゃが、シチューなどの煮込み料理。
- ★北あかり：男爵より肉質は黄色で、煮くずれしやすい。
蒸し物、サラダ、粉ふきいも、コロッケ、スープ。

クロスワードパズル

頭

の 体 操

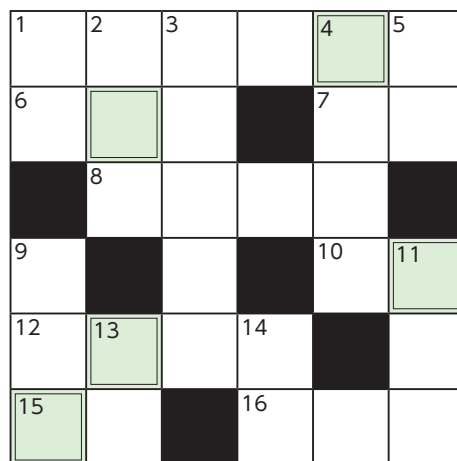
キーワードをもとに、クロスワードを完成させよう！
色マスの文字を並べかえると答え（ヒント：桃の節句）が
できます。正解者の中から抽選で3人に、
い〜わくんストラップをプレゼント!!

タテのキーワード

1. 物事に救済や改善の見込みがないと判断すること。
○○を投げる。
2. 落ち葉などをかき寄せる竹製の道具。
3. 等級づけ。順位。
4. 後ろから衝突すること。
5. 学校教育で、自然界の現象などを学ぶ教科。
9. しりぞいて危険を避けること。
11. 「9」を英語で。
13. 強力な援助を得て、非常に心強く思うこと。百人○。
14. 道に迷ったときに見るもの。

ヨコのキーワード

1. 今年は3月31日から催されるおまつり。
6. 広報紙の裏表紙で連載している「い〜わくんの岩倉○○○ッ!」。
7. 烏賊。
8. もち上がった事件・事柄。
10. 体育祭で行われる競技のひとつ。○○引き。
12. 出口の反対。
15. この地方では、すき焼きのことを「○○ずり」と言います。
16. 物事の仕方がぞんざいで、手落ちが多いこと。



先月の答えは「クスノキ (くすの木)」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 3月15日(水)まで(当日消印有効)