

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ができます。

正解者の中から抽選で3人に、

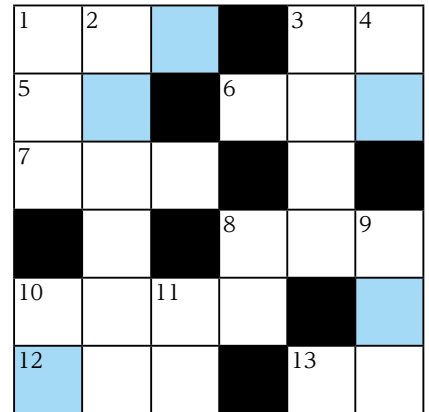
い〜わくんシール&ポストカードセットをプレゼント!!

タテのキーワード

- 1 他人の力をあてにすること。「○○本願」
- 2 はかりしれないほど身にしみて感じること。
- 3 ヒトは「○○○○類」
- 4 文章を組み立てているひとまとまりの言葉。
- 8 田と田を分ける境界。
- 9 ニワトリやキジなどの頭部についている紅色の冠状のもの。
- 10 両親の母親のこと。
- 11 歌謡曲などの歌の文句。

ヨコのキーワード

- 1 非常に貴重なもの。
- 3 危険が及ばないように、守ること。
- 5 態度がひきしまっているさま。「○○とした」
- 6 果実の皮と種子の間にある部分。
- 7 朝鮮の漬物の総称。
- 8 「イン」の反対。
- 10 かすかに吹く風。
- 12 直射日光などを防ぎ、また身なりを整えるために頭にかぶるもの。
- 13 奈良県のシンボルの動物。



先月の答えは「タンポポ」でした。

応募方法

官製はがきに記入事項を記入のうえ、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。

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並べ替えた答え 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 4月15日(日)(当日消印有効)

健康いわくら21~プラス1品、野菜料理の提案~

☆岩倉市食の健康づくり推進員が作成した「季節の野菜料理プラス一品集」を保健センターで配布しています。



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)

春キャベツの冷やし酢の物



材料 (2人分) ※1人分の野菜の分量 (80g)

- ・春キャベツ 100g
- ・にんじん 30g
- ・セロリ(茎) 30g
- ・生姜 1片
- ・炒め用油 小さじ2
- ・A) 合わせ調味料
- 酢 大さじ1.5
- 塩 少々
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- ごま油 小さじ1

作り方

- ①春キャベツはザク切り。にんじん・セロリは薄切り。生姜はせん切りにします。
 - ②フライパンに油小さじ2を入れ、生姜を加え香りが出るまで炒め、にんじん・春キャベツ・セロリの順に加えます。野菜に火が通ったら、A)を加え火を止めます。
 - ③保存容器に移し粗熱をとり冷蔵庫で冷やします。
- ※野菜はシャキシャキとした食感を残します。多めに作って忙しい朝食の1品へ。

