

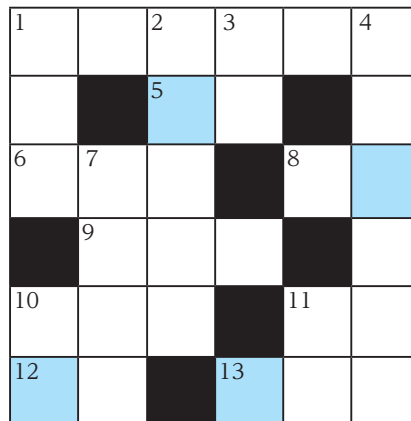
キーワードをもとに、クロスワードを完成させよう！  
色マスの文字を並べかえると答えができます。正解者の中から  
抽選で3人に、い〜わくんピンパッチをプレゼント！！

タテのキーワード

- 1 未熟でつたないこと。
- 2 イースター島にある巨大な石像。
- 3 牛乳を入れたエスプレッソコーヒー。
- 4 筒を回しながら一方の端の小穴から覗くと、美しい模様が見えるおもちゃ。
- 7 新春を祝うこと。年賀状などに用いる語。
- 10 「north」は日本語で。
- 11 魚類の総称。〇〇市場。

ヨコのキーワード

- 1 エベレストのチベット名。
- 5 先行きの見込み。〇〇が外れる。
- 6 動物のオスとメスの一対。夫婦。
- 8 朝廷に使える人々。武家の対義語。
- 9 武士の家柄。〇〇〇の商法。
- 10 つばにあたる肌の上にもぐさを置いて焼き、その刺激で病気を治す漢方の療法。
- 11 曲がりくねっていること。〇〇曲折。
- 12 「舌」は英語で。
- 13 一方のある行動に応じてもう一方も行動を起こすこと。



先月の答えは「ユキダルマ」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 1月15日(火)（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（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）

切り干し大根の煮なます



材料（2人分）

※1人分の野菜の分量（50g）

- ・切り干し大根 20g
- ・干ししいたけ 2枚
- ・にんじん 30g
- ・酢 大さじ1

- A) 調味液
- だし汁 50ml
  - 砂糖 大さじ1
  - 薄口しょうゆ 小さじ2
  - みりん 小さじ2

作り方

- ①干ししいたけは50ml程度の水に浸して戻し、水気を絞り薄切りにします。切り干し大根はヒタヒタの水に10分程浸して戻し、水気を絞りザク切りにします。にんじんは細切りにします。
- ②鍋に、A) 調味液と①の材料と干ししいたけの戻し汁を入れ、火にかけます。煮立ったら蓋をして時々混ぜながら、汁気がなくなるまで中火で煮ます。
- ③仕上げに酢を加え、全体をかき混ぜたら火を止めます。

メモ

切り干し大根の作り方はとても簡単です。切り方も細切りの千切りから太めの拍子切り、半月切りから銀杏切りなど、大きさや厚さを変えると、調理後の食感もさまざまです。切った大根は、1～2週間天日に干して乾燥させます。密閉容器に入れて保存しましょう。干すことで栄養も味も良くなり、野菜が高騰する時期は重宝します。