



簡単！！美味しい野菜レシピ°（里芋編）

健康課健康支援グループ（保健センター内 ☎37-3511）

里芋コロッケ

材料 2人分

里芋（中4個）	200g
ねぎ（1/2本）	50g
鶏ひき肉	30g
A	
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
水	大さじ2
衣	
小麦粉	大さじ2～
卵	1/4個
パン粉	大さじ4～
揚げ油	適量

※お好みでケチャップやソースを添えます

<作り方>

- ① 里芋は水洗いし土を落とします。これを皮ごと茹でて竹串がスッと刺さったら、取り出します。
- ② ①が熱いうちに皮をむき、つぶします。
※ポリ袋に入れ、手でもんでつぶしてもよいです。
- ③ ねぎは粗みじん切りにします。
- ④ フライパンに鶏ひき肉・A・③のねぎを入れ、よく混ぜ合わせてから火をつけ、鶏ひき肉に火を通します。
- ⑤ 火を止めて、②の里芋を加え、全体を混ぜ合わせ好みの大きさに丸めます。
- ⑥ ⑤に小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけ、油で揚げます。



頭の

クロスワードパズル

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ができます。

正解者の中から抽選で3人に、い〜わくんワッペン をプレゼント！！

タテのキーワード

- 1 ヨーロッパ大陸南部のブーツの形をした国。首都は、ローマ。
- 2 「花」、「草」、「茜」などの部首。
- 3 兄弟姉妹の娘。
- 4 落語、講談、漫才などの大衆芸能を興行する演芸場。
- 6 空気中の水分が凝結して、微細な水滴や氷晶の群れとなり空中に浮かんでいるもの。
- 8 手書きによって本を写すこと。
- 10 月を眺めて楽しむこと。

ヨコのキーワード

- 1 「育児をするメンズ（男性）」の略語。
- 5 いろいろな才能をもっていること。
- 6 無意識のうちに身につけてしまった言行。
- 7 生物・化学・地学・物理学などの総称。
- 8 夜間、気温が下がったとき、空気中の水蒸気が地面や地表の物体にふれて生じる細かな氷の結晶。
- 9 徒歩で諸国を旅すること。
- 11 嘘ではない、本当の気持ち。
- 12 将棋で、敵陣に入って金将と同じ働きをするようになった駒。

1	2	3			4
5				6	
7			8		
9					10
			11		
12					

8月号の答えは「ソウメン」でした。
（詳細は、ホームページに掲載しています）

応募方法

はがきに必要事項を記入のうえ、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>

※応募はお1人につき1回までとさせていただきます。



●あて先 〒482-8686 岩倉市秘書企画課 広報広聴グループあて

●必要事項 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 9月15日（木）（当日消印有効）