



簡単！！美味しい野菜レシピ

健康課健康支援グループ（保健センター内 ☎37-3511）

里芋ご飯

材料 つくりやすい分量

米	2合
里芋（中3個）	150g
にんじん	1/2本
油揚げ	1枚
A 炊き込み用だし汁	
だし汁	440ml
（調味料）	
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
塩	小さじ1/3
薄口しょうゆ	大さじ2

※好みで、大葉や針しょうがなどを添えてもいいですね。

<作り方>

- ① 米は洗い、ザルにあけておき、だし汁は冷ましておきます。
 - ② 里芋は皮をむき、1cm幅のいちょう切りまたは半月切りにします。にんじんは3mm幅のいちょう切りにします。
 - ③ 油揚げは、熱湯をかけて油抜きし8mmの角切りにします。
 - ④ ①のだし汁に調味料を加え、Aの炊き込み用だし汁を合わせておきます。
 - ⑤ 炊飯器に①の米を入れ、④で合わせたA炊き込み用出し汁を加え30分程浸します。
- 炊飯直前に、②・③を入れて炊飯をします。

…メモ…

具材は混ぜないでお米の上のせると炊きむらができにくくなります。



クロスワードパズル

頭の

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〜わくん高耐久ステッカー（大）をプレゼント!!

タテのキーワード

- 1 機器などに、ある装備や機能を組み込むこと。
- 2 フランスの画家ミレーの代表作の一つ「〇〇〇拾い」。
- 3 客車や貨車をけん引するための機関を備えた鉄道車両。
- 4 正午から夜の12時までの時間。
- 5 古来から作られている塩漬けの食品。アカジソを使い紅色に染められているものが多い。
- 9 勝負事で技量の優劣を比べること。
- 11 大山寺元町にある公園。長い滑り台が目印。「〇〇〇公園」。
- 12 クマ、アブラ等の種類のある昆虫。

ヨコのキーワード

- 1 五線譜に記して高音部であることを示す音部記号。
- 6 一人称、わたし。主として関西方言で、女性や子どもが用いる。
- 7 かごの編み目。
- 8 漢字で「仙人掌」と書く植物。
- 10 体を動かす基盤となる部分。比喩的に組織を支える基礎的な活動力にも使われる。
- 12 会や行事などで、事務を引き受けて円滑な運営をはかる人。
- 13 夜間、路上で物を売る店。
- 14 ショウガを薄く切って甘酢漬けにしたもの。

1	2		3	4	5
6			7		
8		9			
		10		11	
	12				
13				14	

10月号の答えは「ドクショ」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 11月15日（火）（当日消印有効）