



簡単！！美味しい野菜レシピ（ねぎ編）

健康課健康支援グループ（保健センター内 ☎37-3511）

ねぎみそ

材料 作りやすい分量

ねぎ（1本）	100g
油	大さじ1
みそ	115g
A	砂糖 小さじ2
	みりん 大さじ1
	だし汁 100ml

※全体の野菜の分量（100g）



<作り方>

- ① ねぎは粗みじん切りにします。
- ② 温めたフライパンに、油と①のねぎを加えて中火で炒め、しんなりしたら容器に取り出しておきます。
- ③ 同じフライパンにみそを加え炒め、Aの材料を順に加えながら、さらに炒め煮します。
- ④ みその香りが立ってきたら、②を加え混ぜ合わせ、さらに汁気が無くなるまで炒めます。好みのかたさに仕上げたら火からおろします。冷めたら容器に入れ、冷蔵庫で保管してください。

…メモ…

食欲のない時も、ご飯や野菜に添えると、食欲が出ます。おにぎりにぬって焼くと香ばしいですよ！！



頭の体操

クロスワードパズル

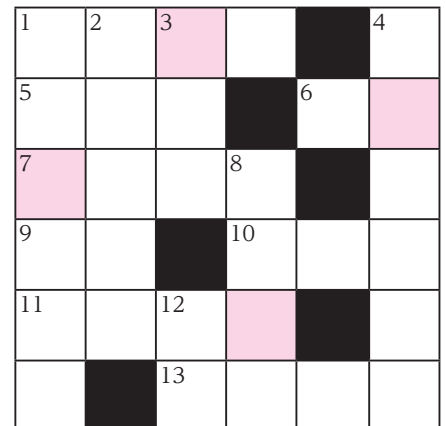
キーワードをもとに、クロスワードを完成させよう！
色マスの文字を並べかえると答えができます。
正解者の中から抽選で3人に、い〜わくんピンバッチをプレゼント！！

タテのキーワード

- 1 「いろは」47字に「京」の字を加え、これらを頭文字とした字札48枚と、同じく絵札48枚、計96枚を1組にしたもの。
- 2 店舗などで、客と対応するための台。
- 3 首都もしくは中心的な大都市を指す短縮した名称。「〇〇〇ボリス」。
- 4 正月の次の最初の朔日、二月一日のこと。
- 8 騎馬で的を射る弓技。
- 12 形や模様などにはなやかさがなく、目立たないこと。

ヨコのキーワード

- 1 口もしくは鼻からカメラをいれて、内臓を観察するもの。
- 5 口の狭い容器に液体を注ぎ込むときに使う道具。
- 6 鳥・豚・牛などの臓物のこと。
- 7 心身を煩わせること。また、わずらわしい仕事や苦勞。
- 9 首の付け根から腕の付け根に至るまでの胴体の上側の部分
- 10 スズキ目の海魚。色が華やかで姿が立派なことから祝いの場で使われる。
- 11 フランス語で赤の意味。
- 13 相手の耳に口を近づけて、そっとささやくこと。



12月号の答えは「オオソウジ」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 1月15日(日)（当日消印有効）