



簡単！！美味しい野菜レシピ(えんどう編)

健康課健康支援グループ（保健センター内 ☎37-3511）



実えんどうのたまごとじ



材料 2人分

高野豆腐 2個
 実えんどう（さやあり） 100g
 A 調味液
 だし汁 200ml
 薄口しょうゆ 小さじ 2
 みりん 小さじ 1/2

水溶き片栗粉
 片栗粉 小さじ 1/2
 水 小さじ 1/2
 たまご 2個

※実えんどうの実（豆）のみの場合は、45g 用意してください。

※1人分の野菜の分量（22g）

<作り方>

- ① 高野豆腐は、水かぬるま湯で戻しておきます。水気を絞り1枚を6等分に切ります。
- ② 実えんどうはさやから実（豆）を出しておきます。
- ③ 浅い鍋（またはフライパン）にAの調味液を入れ沸騰したら、高野豆腐と②の実（豆）を入れて5分程煮ます。
- ④ ③に、水溶き片栗粉でとろみをつけたら弱火にし、溶きたまごを流し入れ、火が通るのを待ちます。大きくひと混ぜしたら器に盛ります。

※彩りに下茹でしたにんじんを上に散らすときれいです。

…メモ…

実えんどうは、グリーンピースとも言われています。食物繊維も多く豆ご飯や、煮物等の彩りにも使われます。

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。

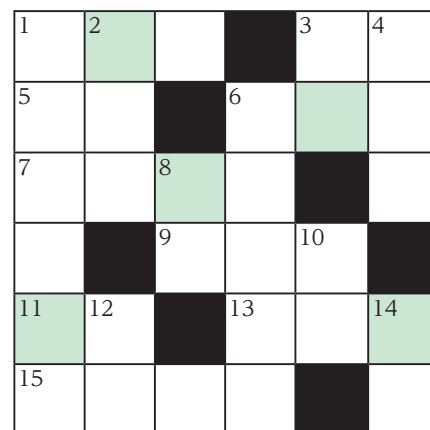
正解者の中から抽選で5人に、**岩倉市制 50 周年記念品セット**をプレゼント！！

タテのキーワード

- 1 タカ目とフクロウ目の鳥の総称。
- 2 競技などで優勝した者。
- 3 夏の夜、蚊や害虫を防ぐため、四隅をつつて寝床を覆う道具。
- 4 物差しや温度計、はかりなどの長さや重さ、容積などを示すしるし。
- 5 四つの平面で囲まれた立体。
- 6 目的を遂げるための手段。
- 7 口腔底から突出している筋肉性の器官。
- 8 同韻の字を詩句の特定の場所に用いることを「○○を踏む」。
- 9 植物の木質化した茎。

ヨコのキーワード

- 1 見習うべき手本。
- 3 古代から物入れ、貯蔵、煮炊きなどに使った底深く口径の広い土製、陶磁製、金属製の容器。
- 5 十二支の2番目。
- 6 「軍鶏」の読み方は。
- 7 一時的な慰めやその場かぎりの安心。
- 9 話し方の上手な人。
- 11 土を積み重ねて作った構造物。
- 13 和室の床に敷くもの。
- 15 上皇または法皇が国政を行っていた政治形態。



2月号の答えは「セツブン」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 3月15日(水)（当日消印有効）