



簡単！！美味しい野菜レシピ（トマト編）

健康課健康支援グループ（保健センター内 ☎37-3511）

ミニトマトのスープ



材料 2人分

ミニトマト（6個）	90g
レタス（1枚）	30g
ベーコン	1枚
水	300ml
固形コンソメ	1/2個
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々

※ 1人分の野菜の分量（60g）

<作り方>

- ① ミニトマトはヘタを取ります。
- ② レタスは手で一口大にちぎります。
- ③ ベーコンは細切りにします。
- ④ 鍋に、水・コンソメを入れて煮立てます。
- ⑤ ④の中にベーコン・ミニトマトを入れ、しょうゆとこしょうで味をととのえます。最後にレタスを加えたら出来上がりです。



…メモ…

ミニトマトは別名プチトマトと呼ばれています。大きさは10g～50gと小型で、円形や洋なし型をしています。色は赤色、黄色、オレンジ色等があります。一般に小粒の方が糖度が高いと言われています。

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〜わくら切り抜き木製ストラップをプレゼント!!

タテのキーワード

- 1 中世・近世、普段は雑役を務め、戦時には歩兵となる者。
- 2 中国の弦楽器で、胡弓の類の総称。
- 3 美しく飾った文句。
- 4 主に江戸時代に作られ、現代まで伝えられている落語。
- 8 金品をだまし取ること。
- 9 鳥類の体表をおおう表皮の角質化したもの。
- 10 物事の理を悟り、適切に処理する能力。
- 11 遠まわりの道。

ヨコのキーワード

- 1 理想とする物事に強く心引かれること。
- 5 集団で事を行う時の意気込み。
- 6 基石または将棋の駒の一つ打つこと。
- 7 偽物を作ること。また、その作品。
- 9 表面と反対の隠れている方。
- 10 注意して見つめること。
- 12 見た目の姿を意識して、実際以上によく見せようとする態度。
- 13 年をとってからののち。

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

5月号の答えは「チマキ」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 6月15日(木)（当日消印有効）