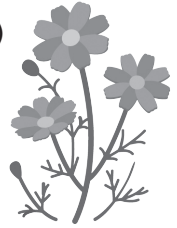




# 簡単！！美味しい野菜レシピ（秋の野菜）

健康課健康支援グループ（保健センター内 ☎37-3511）



## まいたけと岩のりの香り炒め

材料 2人分

- まいたけ 160g
- オリーブ油 小さじ2
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 岩のり 小さじ1
- 粉山椒 少々
- 塩 少々

※1人分の野菜の分量（80g）



### <作り方>

- ① まいたけは石づきを切り取り、食べやすい大きさに手でさく。
  - ② フライパンにオリーブ油を入れ中火で熱し、まいたけを入れて塩を少々ふり、フライ返しでかるく押さえながら焼きつけます。
  - ③ まいたけから水分が出てきたら、酒・しょうゆの順に入れ、汁気がなくなるまで炒めます。
  - ④ 火を止め、岩のりと粉山椒を加えて全体をさっと混ぜ、器に盛ります。
- ※まいたけは石づきが無いものはそのまま使います。

…メモ…

まいたけは、香りがよく味が濃いのが特徴。かさが密集していて、ハリとツヤがあるものが新鮮です。



### クロスワードパズル

## 頭の体操

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。

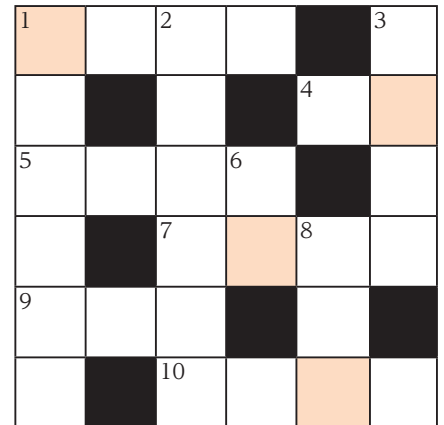
正解者の中から抽選で3人に、い〜わくんミニトートバッグをプレゼント!!

#### タテのキーワード

- 1 寒天に砂糖と餡を加えて混ぜ、器に流し込んで冷やし固めた和菓子
- 2 ギリシャ神話に登場する上半身が人、下半身が馬の種族
- 3 新年になって最初みる夢
- 6 世界最大のサンバフェスティバル。○○のカーニバル
- 8 物事をあまり気にせず心配性でないこと。気楽なこと

#### ヨコのキーワード

- 1 伊勢神宮、松坂牛で有名な県
- 4 盆栽などでお馴染みの木。強風や塩害から守るため、海岸に植える
- 5 生きていく、生活していくことが上手いこと。○○○○上手
- 7 足の裏や指などにできる円形の皮膚の硬い角質の塊
- 9 エジプトの首都
- 10 転んだり足を滑らせたりしたときに、道路や壁などに手足や顔などをこすってできる外傷



8月号の答えは「ボンオドリ」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。

右記の二次元コードからも応募を受け付けています。

※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広報いわくらで取り上げてほしい人や話題 ⑥今月号の感想（任意）
- 応募期限 9月11日(月)（当日消印有効）