



# 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）



## 白菜の中華風漬物

材料 4人分

- 白菜（芯） 1/4 玉
- にんじん 20 g
- しょうが 1/2 かけ
- 塩 小さじ 1
- ★すし酢 50ml
- ★砂糖 大さじ 1
- ★中華風スープの素 小さじ 1
- ごま油 大さじ 3
- 赤唐辛子 1本



※野菜使用量 160 g

### <作り方>

- ①白菜は繊維に沿って長さ 5 cm、にんじんは長さ 3cm、しょうがは細い千切りにする。
- ②ポリ袋に白菜、にんじん、塩を入れて、軽くもみ 10 分待つ。その後、しっかりとしぼって水気をきる。
- ③耐熱容器に★調味料を入れて、②としょうがを入れて軽く和える。
- ④ごま油をフライパンで熱し、種を除いて小口切りした赤唐辛子を入れて香りがたったら③にまわしかける。
- ⑤冷蔵庫で数時間冷やしてから、お皿に盛り付ける。

### \*\*メモ\*\*

常備菜として、作ってみてはいかがでしょうか。  
冬の白菜は寒さで甘みと旨味が増し、ビタミン C が豊富で風邪予防に役立ちます。白菜の芯や葉部分にみられる黒い斑点は食べても害はありません。1日1皿をプラスして野菜摂取量アップで健康に!!

## 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〜わくん推し缶バッチ**をプレゼント!!

### タテのキーワード

- 1 コンピュータで縦横の比率が 1 対 1 で表示される文字
- 2 アフリカの川辺に住む、大型の哺乳類
- 3 この競技の世界記録保持者はスウェーデンのデュランティス選手
- 5 日常生活で使う道具・家具
- 7 古語で「きまりが悪い。恥ずかしいこと」○○○○いたし
- 11 海岸から海に長く突き出して構築された堤

### ヨコのキーワード

- 1 岩倉市は令和 5 年に○○○○○○シティを表明
- 4 その物や事がどのくらい役に立つかの度合い
- 6 北アルプス南部に連なる山々の総称 ○○○連峰
- 8 先祖等への弔いとして行うこと。
- 9 空手道で敵との攻防を想定した一連の動作を演じる競技
- 10 高級な布団などに使われています。羽○○
- 11 平和主義的で穏健的な考え方をする人や集団
- 12 商業施設などの出入口に設置されています。

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

2月号の答えは「コマツナ」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、右記あて先まで送付してください。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。

右記二次元コードからも応募を受け付けています。

※応募は 1 人につき 1 回までです。



- あて先 〒482-8686 岩倉市秘書人事課 秘書広報グループあて
- 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 3月13日(金)（当日消印有効）