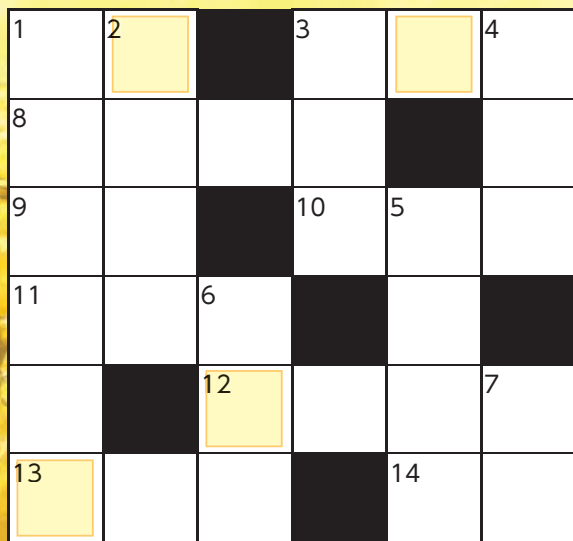


# マッパーからの挑戦状



## <たて>

- 1 松伏町内行きの茨城急行バスが最も多く発着する駅
- 2 日本海流の別名
- 3 春の七草のひとつ
- 4 ○○○激励!
- 5 松伏町のゴミはおまかせあれ!
- 6 企業はこれを求める!
- 7 松伏町の木であるマツは○○植物

## <よこ>

- 1 松伏町の花は○○
- 3 名前を出して指名すること
- 8 松伏町内を運行するピンク色のバス
- 9 うどんはこれが大事
- 10 昔は新東京国際空港だったが、現在は○○国際空港
- 11 遠足の準備で、バナナはおやつと○○○に書いてあった
- 12 日本屈指の音響効果のある松伏町の音楽ホール
- 13 ○○○があれば何でもできる
- 14 海外でも人気のある日本食は○○



を組み合わせると  
どんな単語になるでしょうか?  
【ヒント】遅く咲くきれいな...

## <答え>

--	--	--	--

答えは裏表紙を確認してね!

## いつもの食生活に

プラスワン



このコーナーでは、健康維持に役立つ料理のレシピや素材に関するプチ情報などをお知らせします。  
プラスワンで、楽しく元気な毎日を!

### MENU 鮭のマスタード焼き

材料	4人分	作り方
生鮭(80g)	4切れ	①生鮭の骨を抜き、塩こしょうと酒をふっておく。
塩	小さじ2/5	②◆をあわせておく。
こしょう	適量	③オーブンを180℃に予熱しておく。
清酒	小さじ2	④①の魚の水気をふいて、②のソースをぬり、③のオーブンに入れて10分程焼く。
◆マヨネーズ	40g	⑤お好みで野菜を添えて完成。
粒マスタード	20g	(今回はブロッコリーとパプリカを!)



#### レシピのポイント!

- ・オーブンがない場合はトースターや魚網で焼くとソースに色が付きます。
- ・減塩のためには塩鮭を買うより生鮭を買った方が表面だけに食塩が付くので少ない塩分でおいしく食べられます。



AKB48チーム8  
埼玉県代表 高橋彩音

食を通じた健康づくりのボランティア「食生活改善推進員協議会(食改)」がレシピを作成しました。活動に興味のある方は保健センターまでお問い合わせください。

問合せ 保健センター ☎992-3170