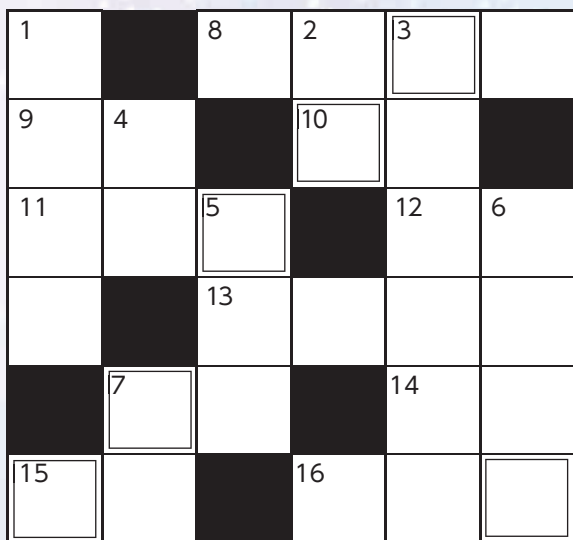


マップーからの挑戦状



を組み合わせたとどんな単語になる
でしょうか？

【ヒント】牡牛座の最も明るい恒星で冬の
ダイヤモンドを構成する星の一つ

<たて>

- 1 昔は草もちに使われていた「ハハコグサ」とも言う春の七草は？
- 2 「忠臣蔵」の敵役として登場するのは〇〇上野介
- 3 町職員等が講師となってお伺いします！ぜひご活用ください！
- 4 酸素は-183℃、水は100℃の点は〇〇点
- 5 魔法の呪文でカボチャとネズミが変身！
- 6 未婚と〇〇〇〇は定義が違います
- 7 面会や会合の約束を2語で略すと…

<よこ>

- 7 「言葉の〇〇」とは「巧みな言い回し」のこと
- 8 お正月の風物詩「箱根〇〇〇〇」
- 9 世界文化遺産に登録されている白川郷がある県は
- 10 南アメリカの高地に生息しているラクダ科の動物
- 11 これを見つけると幸せな気分～
- 12 紀元後日本歴史上最長の時代
- 13 お菓子の「ブラックサンダー」を古語にすると「〇〇〇〇の雷」
- 14 今年の干支は？
- 15 「ノンフィクション作家」＝「〇〇ライター」
- 16 鬼滅の刃のラスボス「鬼舞辻〇〇〇」

<答え>

--	--	--	--	--	--

答えは裏表紙を確認してね！

いつもの食生活に

問合せ 保健センター ☎992-3170



MENU さけのちゃんちゃん焼き風

材料 4人分

生鮭4枚(1切れ70g) 玉ねぎ… 1/2個 えのき… 1/2袋
酒…………… 少量 キャベツ… 2枚 アルミホイル

【合わせみそ】

みそ…大さじ2 酒…大さじ1と1/2 砂糖…小さじ1強
にんにくすりおろし…少々 だし汁…大さじ1と1/3
ごま油…大さじ2/3 一味唐辛子…適量

作り方

- ①生鮭に酒をふる。
- ②玉ねぎは薄く切る。キャベツはざく切りにする。えのきは石づきを取って半分に切る。
- ③合わせみその材料をよく混ぜる。広げたアルミホイルの上に野菜を敷き、さけをのせる。
- ④合わせみそをかけてホイルの口を閉じる。
- ⑤フライパンに④を置き、水を注いで蒸し焼きにする。水がなくならないよう注意する(またはオーブントースターかオーブンなら200℃で10分～15分焼く)

レシピと健康のポイント

- ・お正月料理はカロリーや砂糖、食塩が多く、青野菜が少なくなりがちです。食べる際には野菜を積極的に摂りましょう。
- ・使う野菜は炒め物に適する野菜なら何でも合います。好みの野菜に替えてもOK！

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。
活動に興味がある方は保健センターまでお問い合わせください。