

# プレゼントクイズ

クイズに正解された方の中から抽選で、  
図書カード(1,000円分)を10名様にプレゼント!

## 応募方法

郵便ハガキに右記のとおりご記入のうえ、  
ご応募ください。(組合員1人1通まで)

## 応募のあて先

〒310-0852  
水戸市笠原町978番26  
茨城県市町村会館5階  
茨城県市町村職員共済組合 総務課宛

- ① 答え  
口と口
- ② 所属所名
- ③ 組合員証(保険証)  
の記号・番号
- ④ 組合員氏名
- ⑤ 郵便番号・住所

## 締め切り

令和5年5月10日(水) 消印有効

## MY HEALTH WEBからも応募できます

(任意継続組合員の方は除きます)

ログイン後、期間中に表示される応募  
バナーよりご応募ください。

☆アプリのダウンロード、ログイン方法は  
こちらのリーフレットをご参照ください。

リーフレットは  
こちら

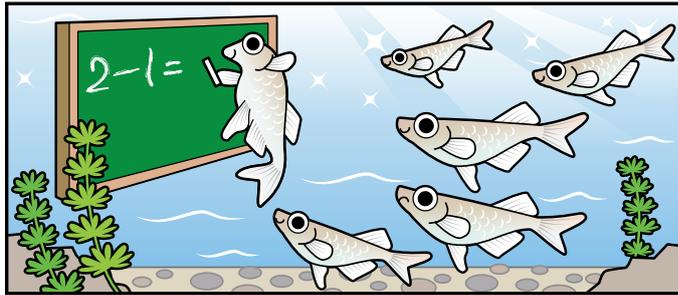
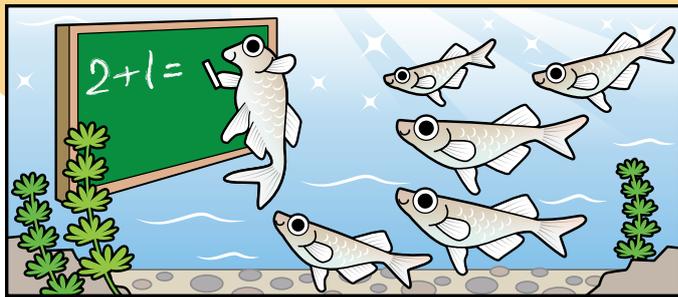


## 【エリア表】



## まちがいさがし

上下のイラストにはまちがいが6つ  
あるよ。エリア表を参考にまちがいの  
なかったワク2つを答えてね。

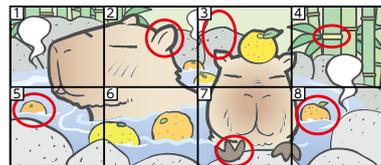


©スカイネットコーポレーション

## 令和5年1月号の解答

1と6

\*当選者の発表は、賞品の発送を  
もってかえさせていただきます。



## メタボ予防レシピ

1人分 300kcal 塩分 1.0g

※写真は2人分



\\ CHECK! /

作り方動画

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

## キャベツのレンジ焼売

### 材料(2人分)

- ねぎ-----1/2本
  - しいたけ-----2枚
  - 豚ひき肉-----200g
  - 片栗粉-----大さじ1
  - しょうゆ-----小さじ2
  - ごま油-----小さじ1
  - おろし生姜-----小さじ1
  - キャベツ-----1/8個
  - にんじん(飾り用)-----適宜
- (型で抜いて電子レンジで加熱しておく)



調理時間  
20分

### 作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボウルに入れる。豚ひき肉と④を加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

### メタボ予防のポイント

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。