

# 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

## 締め切り

令和5年8月4日(金) 消印有効

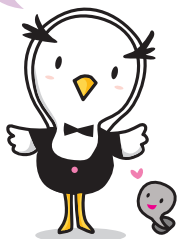
- ① 答え  
口と口
- ② 所属所名
- ③ 組合員証(保険証)  
の記号・番号
- ④ 組合員氏名
- ⑤ 郵便番号・住所

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。

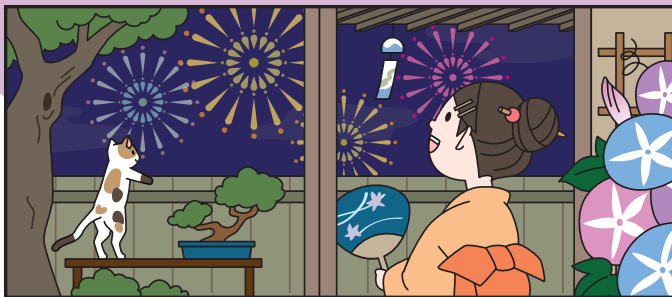
リーフレットは  
こちら



## 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つを答えね。

【エリア表】

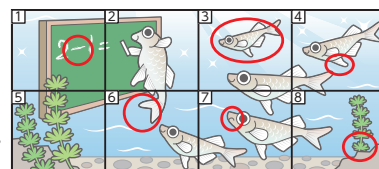


©スカイネットコーポレーション

令和5年4月号の解答

2と5

\*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。



## 高血圧予防レシピ

1人分 218kcal 塩分 1.4g



\\CHECK!\\

作り方動画

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23summer01.html>



料理制作・スタイリング

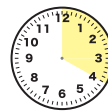
近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

## 豚もも肉のソテー フレッシュトマトとピーマンのソース

材料(2人分)

- ピーマン(1cm角) ----- 1個
- トマト(1cm角) ----- 小1個(100g)
- ④ 玉ねぎ(みじん切り) ----- 1/4個
- にんにく(みじん切り) --- 1/2片
- 塩 ----- 小さじ1/4
- レモン果汁 ----- 小さじ1/2
- 豚もも肉(薄切り) ----- 200g
- しょうゆ ----- 大さじ1/2
- オリーブオイル ----- 小さじ1



調理時間  
20分

作り方

下準備 ④の材料を混ぜ合わせておく。

- ① 豚もも肉にしょうゆをもみ込む。
- ② フライパンを熱し、オリーブオイルをなじませて  
①に火が通るまで3分ほど炒める。
- ③ 器に豚肉を盛り付け、④をたっぷりかける。

### 高血圧予防のポイント

肉にはしょうゆで軽く下味をつけるだけ。しょうゆが焦げた香ばしさに、ソースのトマトとレモンの酸味、ピーマンの清々しい青い香りが豚肉のコクとよくあいます。ピーマンには、体内の余分なナトリウムの排出を促して血圧を下げる作用があるカリウムが含まれています。