

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6年2月9日(金) 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。

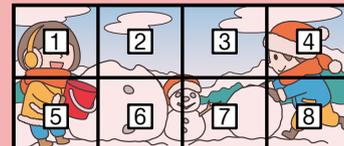
☆アプリのダウンロード、ログイン方法は
18ページをご参照ください。



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。

【エリア表】

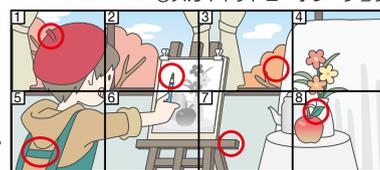


©スカイネットコーポレーション

令和5年10月号の解答

4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。



脂質をとりすぎないレシピ

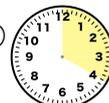
1人分 260kcal 塩分 1.2g



鶏むね肉のカリカリパン粉がけ

材料(2人分)

- 鶏むね肉……………1枚(200g、皮なし)
- 塩……………小さじ1/4
- 砂糖……………小さじ1/4
- パン粉……………大さじ6
- ごま油……………小さじ2
- ④ にんにく(みじん切り)…1/2片
- 黒ごま……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/6
- (粉山椒 小さじ1/4、七味 少々など、好みで加えてもよい)
- ペビーリーフ……………適量
- トマト……………1/2個



調理時間
20分

作り方

- ① 鶏むね肉は8mm幅の削ぎ切りにして耐熱容器に入れる。
塩と砂糖をまぶして下味をつけ、ラップをかけて600Wの
レンジで3分加熱する。
- ② フライパンに④をすべて入れて混ぜ、油をなじませる。中火
にかけ、全体に茶色くなるまでゆっくりと2~3分炒める。
- ③ 器に鶏むね肉を並べ、②で作った「カリカリパン粉」をかけ
る。ペビーリーフと、くし形に切ったトマトを添える。

脂を抑えるためのポイント

フライにすると脂質を多くとりすぎてしまうので、パン粉に少し
油を加えて炒めたものをたっぷりのせます。フライに比べて脂質を
抑えながらも、香ばしさとカリカリ食感が満足感を生む一品です。
鶏むね肉を使い、さらにレンジで加熱することで、脂質を抑え
る工夫をしています。

\\CHECK!\\

作り方動画

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23winter01.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