

# 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6年5月8日(水) 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つを答えてね。

[エリア表]

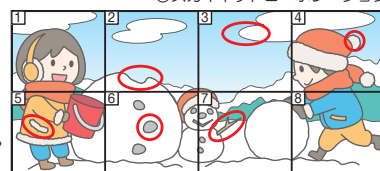


©スカイネットコーポレーション

## 令和6年1月号の解答

1と8

\*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。



## 体脂肪を増やさない! らくらくヘルシーレシピ

1人分 202kcal 食塩相当量 1.4g



CHECK!

作り方の動画はコチラ

<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring02.html>



料理制作: 新谷 友里江 (管理栄養士)  
撮影: さくらいしょうこ  
スタイリング: 深川 あさり

## 食材を置き換えておいしくカロリーをカット!

### ささみとアスパラガスの豆腐グラタン

材料(2人分)

- ささみ……………2本(120g)
- 塩……………小さじ1/8
- こしょう……………少々
- アスパラガス……………3本(60g)
- 玉ねぎ……………1/2個(100g)
- 絹ごし豆腐……………1/2丁(150g)
- 〔洋風スープの素……………小さじ1/2〕
- ④ 塩……………小さじ1/8
- こしょう……………少々
- ピザ用チーズ……………40g

作り方

- ① ささみは一口大に切って塩、こしょうをふる。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。玉ねぎは1.5cm幅のくし切りにする。
- ② 絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせてレンジ(600W)で1分半加熱し、水切りする。粗熱が取れたらボウルに入れて④を加え、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ③ 耐熱皿にささみ、アスパラガス、玉ねぎをのせてふんわりラップをし、レンジ(600W)で4分加熱する。さっと水気を切ってグラタン皿に入れ、②とピザ用チーズをのせる。トースターに入れて、こんがり焼き目がつくまで8分ほど焼く。

食材を置き換えたヘルシー料理のコツ

- ▶ 置き換える食材は、低カロリーでかさがあり、かみごたえがある食材だと満足感が得られます。  
例 ささみ、鶏むね肉、豚もも肉、豆腐、こんにゃく、しらたき、根菜類など。
- ▶ 油の少ない肉はコクに欠けるので、下味をしっかりつけるとおいしくなります。また、粉をまぶすとやわらかく仕上がりが、タレもよくなります。