



# 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11月15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  
こちらのリーフレットをご参照ください。

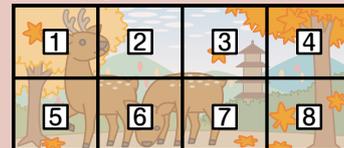
リーフレットは  
こちら



## 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7月号の解答

3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。

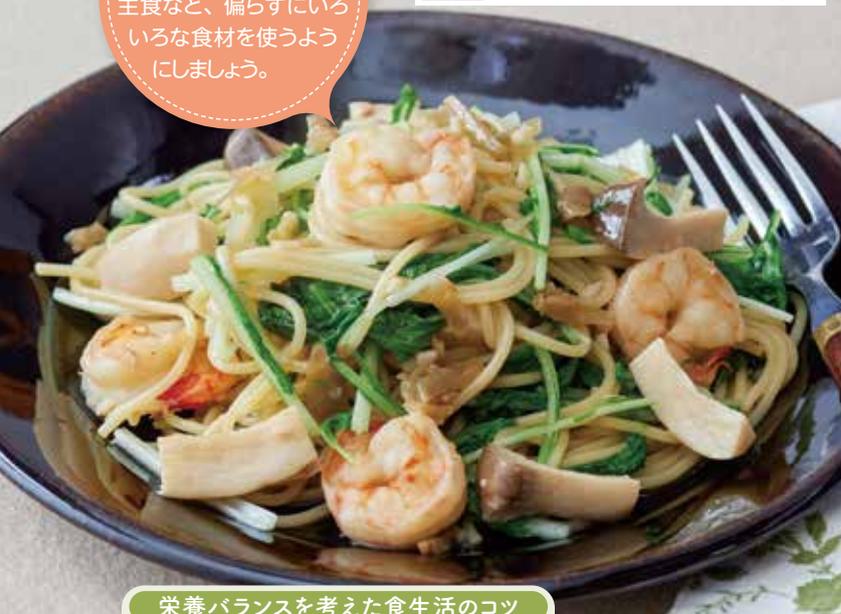


## POINT

ワンパン料理を作る  
ときには、肉、魚、野菜、  
主食など、偏らずにいろ  
いろな食材を使うよう  
にしましょう。

## 体脂肪を増やさない! らくらくヘルシーレシピ

1人分 360kcal / 食塩相当量2.9g



## 栄養バランスを考えた食生活のコツ

- ▶たんぱく質は脂身が少なく低カロリーなものを選びましょう。  
◎肉類では鶏むね肉(皮を取り除くとよりヘルシー)、ささみ、  
豚もも肉、豚ヒレ肉、牛赤身肉など。魚類では、たら、えび、  
イカなど。そのほか納豆や豆腐などもおすすめ。
- ▶1食で栄養バランスを整えるのは難しいので、1日単位、1週間  
単位などで考え、しっかり継続することが大切です。

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

## フライパン1つで作れるお手軽料理 えびと水菜のワンパン\*パスタ

\*フライパンや鍋1つで簡単に作れる料理のこと。洗い物も少なくて済みます!

### 材料(2人分)

- えび……………10尾(130g)
- エリンギ……………1パック(100g)
- 水菜……………1袋(200g)
- ザーサイ……………20g
- にんにく……………1かけ
- スパゲティ……………120g
- ごま油……………大さじ1/2
- ④ 水……………2カップ
- 酒……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/4

### 作り方

- ① えびは背わたを取り除き、片栗粉(分量外)をまぶして流水で揉み洗いして水気を拭き取る。エリンギは長さを半分に切り、縦4~6つ割りにする。水菜は5cm長さに切る。ザーサイは細切りにする。にんにくはみじん切りにする。スパゲティは半分に折る。
- ② フライパンにごま油、にんにくを入れて弱火にかける。香りが出たら中火にし、えびを炒める。色が変わったらエリンギ、ザーサイを加えて炒め、④を加える。
- ③ 煮立ったらスパゲティを加えて軽く混ぜ、弱火にして蓋をし、表示時間通りに茹でる。茹であがったら中火にし、水菜を加えてさっと混ぜる。

CHECK!

作り方の動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn02.html>

