



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
□と□
- ②所属所名
- ③組合員等記号番号
- ④組合員氏名
- ⑤郵便番号・住所

●締め切り

令和7年8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



【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。

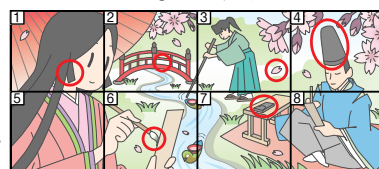


©スカイネットコーポレーション

令和7年4月号の解答

5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。



暑い夏はしっかり食べて疲労回復 豚ヒレ肉でタンドリーポーク

材料(2人分)

豚ヒレ肉	220g
プレーンヨーグルト	大さじ1・1/2
ケチャップ	大さじ1
オリーブオイル	小さじ2
カレー粉	大さじ1/2
④ すりおろしにんにく	小さじ1/2
すりおろししょうが	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
粗びき黒こしょう	少々
オリーブオイル	適量
ベビーリーフ、ミニトマト	各適量

作り方

- ① 豚肉は一口大のそぎ切りにする。
- ② ポリ袋に④を入れて豚肉を加え、冷蔵庫で30分～1時間漬ける。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱して②を汁ごと入れ、両面を返ししながら4分ほど焼く。
- ④ 器に盛り、ベビーリーフとミニトマトを添える。

作り方の動画はコチラ

CHECK!

<https://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/25summer02.html>



料理制作：ひろの さおり (管理栄養士)
撮影：松村 宇洋
スタイリング：小森 貴子

Point! 食事で夏の疲労を回復するコツ

暑さに負けない体づくりには、ビタミンB₁やビタミンCをとることが大切です。豚肉やうなぎ、夏が旬の食材などを上手に活用しましょう。夏野菜は、水分やカリウムが豊富なので、サラダやマリネにすれば、体をクールダウンしながら栄養補給できます。