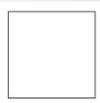
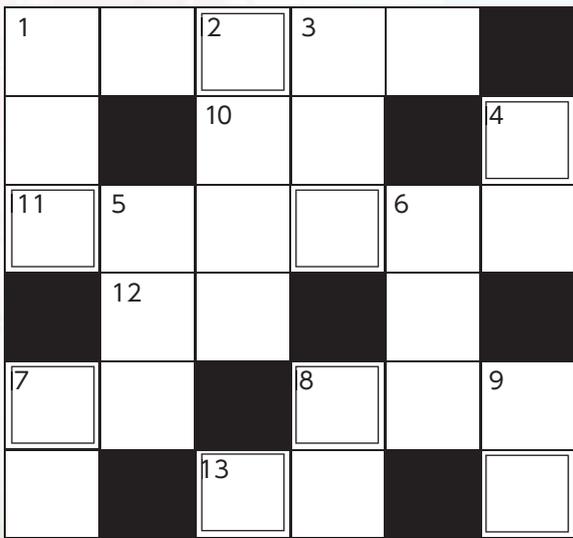


# マッパーからの挑戦状



を組み合わせるとどんな単語になるでしょうか？

【ヒント】2021年の大河ドラマの主人公

<たて>

- 12年の歳月をかけて平成16年に完成した埼玉県の酒米「さけ〇〇〇」
- 〇〇〇〇業の農業産出額第1位は北海道、2位は鹿児島県、3位は宮崎県
- お風呂上がりのタオル代わりとしてバス〇〇〇を着用
- 「郷愁」をポルトガル語で「〇〇ダージ」
- 江戸時代に「南総里見八犬伝」を著したのは滝沢〇〇〇
- 松伏町も時々ドラマ等の撮影現場となります。
- 茶道や俳諧などにおける美的理念で、簡素の中に見出される清澄・閑寂な趣
- 大老まで務めた幕末の譜代大名。桜田門外の変で暗殺された〇〇直弼
- ポキャブラリーのこと。これを多く知っていると言葉の微妙なニュアンスを使い分けられる！

<よこ>

- 鬼滅の刃の霞柱「時透〇〇〇〇〇」
- ヤッターマンの主題歌「〇〇！と吠えりゃ、ツースリー！」
- 松伏町内にある農園「〇〇〇スタジアム」と「コロコロ〇〇〇ファーム」
- こどもだってーうまいんだもん。飲んだらこう言っちゃうよ！〇〇！
- 2024年発行予定の千円札のモデルは「北里〇〇〇〇〇〇」
- 佐渡、土肥と言えば…
- 尻尾に毒がある種もいるが、下から見るとニコニコしているように見える魚

<答え>

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

答えは裏表紙を確認してね！

問合せ 保健センター  
☎992-3170

写真はきゅうりに代えて季節の野菜の「菜の花」にしました！



AKB48 チーム8  
埼玉県代表  
高橋彩音



## いつもの食生活に+1



### MENU ★ケーキずし★

材料 4人分

- ごはん…………… 800g  
 { 酢……………大2と1/2  
 さとう……………大1(9g)  
 塩……………小1/2  
 とりひき肉…………… 100g  
 にんじん…………… 60g  
 きゅうり…………… 1本  
 A[ さとう …… 小2(6g)  
 しょうゆ …… 大1  
 卵…………… 2個  
 B[ さとう …… 小1(3g)  
 塩 …………… 少々  
 サラダ油…………… 小1  
 (卵ととりひき肉に使用)

作り方

- ①ごはんが熱いうちに(合わせ酢)を混ぜ、酢飯をつくる。
- ②にんじんは型抜きしてゆで、残りはみじん切りにする。みじん切りのは電子レンジで加熱しておく。
- ③きゅうりは小口切りにして塩をふり(分量外)しんなりさせて水気を絞る。飾り用に少し分ける。
- ④フライパンを熱し、とりひき肉とみじん切りにしたにんじんを入れて炒め、Aで調味し、そぼろをつくる。
- ⑤卵はよくほぐし、Bを加える。フライパンに油を熱して薄焼きにし、せん切りにする。
- ⑥型に、半量の酢飯、④、③のきゅうり、残りの酢飯、⑤の順につめてラップをして押す。
- ⑦型とラップをはずし、型ぬきのにんじんときゅうりをかざる。

食を通じた健康づくりのボランティア「食生活改善推進員協議会(食改)」がレシピを作成しました。活動に興味がある方は保健センターまでお問い合わせください。