

健康彩りレシピ

きのこのマリネ

きのこのクロスティーニ

きのこは食物繊維を多く含み、便秘の予防などに役立ちます。なかでも、しいたけは、紫外線に当たるとビタミンDに変化するエルゴスチンという成分も豊富です。

(カルシウムの吸収を助ける)

材料 (2人分)

70 Kcal (1人分換算)

しいたけ…………… 2枚
しめじ…………… 35g
まいたけ…………… 35g
にんにく…………… 1/3片
EVオリーブ油…………… 大さじ1
白ワイン…………… 大さじ1
ワインビネガー (白)…………… 大さじ1/2
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
イタリアンパセリ…………… 小さじ1/2杯

作り方

①しいたけは4つ割り、しめじ、まいたけは手でほぐします。②フライパンに、潰したにんにくとオリーブ油を入れて弱火にかけ、香りを出します。③にんにくを取り出し、①を加えて強火で炒め、白ワインを入れてアルコールをとばします。④ワインビネガー (白)を加えて、水分がなくなってくれば塩、こしょうをして味を調えます。⑤みじん切りにしたイタリアンパセリを加えます。 ※きのこは2、3種類であればなんでも構いません。



材料 (4人分)

80 Kcal (1人分換算)

お好みのきのこ (マッシュルーム・しめじ・しいたけなど)…………… 100g
ニンニク…………… 1片
パセリ…………… 少々
唐辛子…………… 少々
マヨネーズ…………… 大さじ1
塩…………… 少々
フランスパンスライス…………… 4枚

作り方

①鍋にお湯を沸かし、塩をひとつまみ入れきのこを茹で、ザルに上げてあら熱を取る。②フードプロセッサーに1とパセリ・ニンニクを入れ細かくするまで回し唐辛子・塩・マヨネーズを入れ味を調える。③フランスパンスライスをトーストし、②を上に乗せる。



四字熟語クイズ

ヒントを参考に四角の中を埋めて四字熟語を作ってください。埋める漢字は漢字リストから選び、残った4つの漢字を熟語になるように組み合わせて答えを完成させて下さい。※リストの漢字は一度しか使えません。

漢字リスト

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 年 | 八 | 定 | 老 | 災 | 以 |
| 無 | 遇 | 心 | 載 | 起 | 女 |
| 心 | 男 | 七 | 息 | 千 | 特 |
| 転 | 一 | 伝 | 毎 | 若 | 病 |

ヒント

- ① 病気せず健康であること
- ② 千年に一度めぐり会えるかどうかという滅多にない好機
- ③ 何度失敗してもくじけず、立ち上がって努力すること
- ④ 老人も若者も、男も女も含む、あらゆる人々のこと
- ⑤ 無言のうちに心が通じ合うこと

答え

「〇〇受けよう! 〇〇健診」

応募方法 右の記入例を参考に、はがきでご応募ください。

※応募に際し、いただいた個人情報は、当企画の目的以外には使用いたしません。

締切 平成25年11月30日(土)消印有効

正解者の中から70名の方に記念品をお送りします。



●オモテ

●ウラ

7008568
こくほ岡山
『特別号クイズ』宛
岡山市北区桑田町17-5
岡山県国保連合会

- ① クイズの答え
- ② 郵便番号、住所
- ③ 氏名、年齢、職業
- ④ 電話番号
- ⑤ ご意見、ご感想等