

チンゲン菜の香味和え

監修/鶴田町食生活改善推進協議会「みつば会」

こんにちは。みつば会です。みつば会が教える、身近な食材で、簡単に作れるヘルシーかつおいしい料理をご紹介します。みなさんもご家庭でぜひお試しください。
今回は「チンゲン菜の香味和え」です。

☆材料（4人分）
チンゲン菜 280g
長ネギ 10g
ショウガ 10g
醤油 大さじ1
だし汁 大さじ1



①チンゲン菜はゆでて、水気をしぼって3センチに切る



②長ネギとショウガはみじん切りにする



③醤油とだし汁を合わせて、①と②を和える（先にだし汁でチンゲン菜を和えてもOK。水っぽくなく仕上がります）



できあがり♪

シークワードに挑戦

左下の文字からタテ・ヨコ・ナナメにかくれている世界の国の名前を6つ見つけてね!!

提供/道の駅つるた・鶴の里あるじゃ

【シークワード 5月号の解答】

【5月号の答えは】

あんず・すいか・なし
もも・かき・きうい でした。

【おめでとう! 5月号当選者】

- ・蒔苗一輝さん (沖)
- ・成田初枝さん (寺町)
- ・宮本はる枝さん (みどり町)
- ・池田詩織さん (みどり町)
- ・葛西泰子さん (富士見町)

ミ	イ	ギ	リ	ス
タ	タ	カ	イ	ナ
マ	リ	ス	ミ	ウ
オ	ア	ン	ゴ	ラ
リ	メ	ア	カ	メ

じ	す	い	か	み
あ	な	し	う	ず
ん	ろ	も	ん	き
み	か	あ	も	か
つ	ん	げ	ん	い

応募方法

ハガキに答え、住所、氏名（未成年の方は保護者名も記入）、年齢と広報に対するご意見やご感想などを書き添え、総務課まちづくり班まで（あて先は最終ページ下に記載）お送りください（※7月5日まで必着）。イラストなども大歓迎です。正解者の中から抽選で、鶴の里あるじゃより好きなパンや大豆・米製品が買える「大豆・米加工施設商品券 500円分」を5名さまにプレゼントします。

【広報つるた有料広告】

りんご共済
加入よろしく
お願いします



いろいろな自然災害(雪害等)・病虫害に対応

26年産

りんご共済

総合一般方式
7割補償

鶴田町助成(掛金30%)および組合奨励(賦課金100%)あり

【加入申込期間】

6月5日～7月5日まで

津軽広域農業共済組合 果樹課
NOSAI 五所川原市大字金山字竹崎203-4 TEL 33-1513