

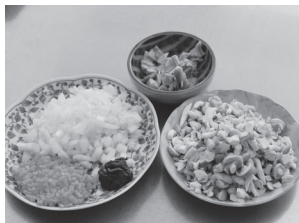
かんたん洋風おかから

監修／鶴田町食生活改善推進協議会「みつば会」

☆材料（6人分）

ベーコン	40g	タマネギ	120g
シメジ	120g	ニンジン	40g
おかから	160g	牛乳	400ml
塩	小さじ1/3	こしょう	少々
黒こしょう	少々		

今回は洋風のおから料理に挑戦!!牛乳を使うのでカルシウムもたっぷりとれます。余ったおからは冷凍して保存できます。ぜひお試しを!!



①ベーコン、タマネギ、シメジ、ニンジンは粗みじん切りにする。



②フライパンを熱し、①の材料を加えてよく炒める（野菜はベーコンの油で炒めるので焦がさないように注意）。



③おかからを入れざっと炒め、牛乳を加え塩こしょうをし、ひと煮立ちさせて混ぜながら煮る。水分がなくなったら器に盛りつける。



お好みで黒こしょうをふって・・・

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昆虫の名前を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6月号の解答】

【6月号の答えは】

イギリス・イタリア・スイス
タイ・マリ・アンゴラ でした。

【おめでとう! 6月号当選者】

- ・長尾夕海さん（鶴泊）
- ・小野キヨさん（駅前通り）
- ・三戸さつさん（相原町）
- ・小野新逸さん（あさひ町）
- ・工藤俊幸さん（胡桃館）

コ	オ	ロ	ギ	ス
ク	カ	マ	キ	リ
ト	ワ	セ	マ	ホ
ン	シ	ワ	ミ	タ
ボ	ミ	イ	タ	ル

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

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（※8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】



(株)津軽りんご市場

〒038-3684 北津軽郡板柳町大字三千石字二湯 21-3

TEL **0172(72)1211** FAX **0172(72)1229**

ホームページ <http://tsugaruringo.jp/>

青森りんごは元気の源!

2013 つるたまつり

8月14日(水)、15日(木)、16日(金)

開催決定!!

詳しくは、近日中に掲示および配布されるポスター・チラシをご覧ください。

■問い合わせ先

鶴田町観光協会 TEL 0173(22)3414