

なすのミルク胡麻和え

監修／鶴田町食生活改善推進協議会「みつば会」

☆材料（4人分）

ナス 4本 シソの葉 4枚

塩 少々 こしょう 少々

酒 小さじ1

・ミルク胡麻だれ

練りごま 大さじ2 スキムミルク 大さじ2

麵つゆ（ストレート）30ml 塩 少々

今回はなすのミルク胡麻和えに挑戦!!ナスは体を冷やす作用をもつので、夏の時期ののぼせやほてりに効果的で、おすすめの食材です。ゆでた鶏の胸肉を裂いて加えてもおいしいです。ぜひお試しを!!



①ナスは縦に半分に切り、水にさらす。塩を加えた熱湯に、皮の方から入れてゆでる。冷蔵庫で冷やしてから斜めに切る。



②シソの葉は千切りにし、水にさらして水気を切ります。



③ボールにミルク胡麻だれの材料を入れて混ぜ合わせる。



器に①と②を盛りつけ、③のミルク胡麻だれをかけて②のしそ葉を乗せてできあがり。

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食べものの名前を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7月号の解答】

【7月号の答えは】

コオロギ・カマキリ・カトンボ・ホタル・セミ でした。

【おめでとう! 7月号当選者】

- ・渋谷ミヤさん（駅前通り）
- ・小野耕太郎さん（あさひ町）
- ・佐々木春子さん（胡桃館）
- ・八木橋真理子さん（本町）
- ・安田礼子さん（亀田）

カ	ラ	ア	ゲ	タ
シ	オ	ハ	タ	ウ
タ	カ	マ	ニ	プ
コ	ア	グ	サ	リ
ナ	ポ	リ	タ	ン

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

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（※9月6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渦 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!

桜つつみ公園の東屋の軒先部分を補修

6月30日（日）、青森県板金工業組合西北支部青年部会の皆さんが、ボランティア活動の一環として、桜つつみ公園の東屋の腐食している軒先部分をきれいに補修してくれました。休日返上で作業をしてくれた皆さん、お疲れ様でした。

