

さば缶と長ネギの炒め物

監修／鶴田町食生活改善推進協議会「みつば会」

☆材料（5人分）

さば缶 1缶 ニンジン 75g
長ネギ 300g タマゴ 2個
しょう油 40ml

今回は災害時にも使える簡単メニューの紹介です。常備品のさば缶を使った炒め物はタンパク質やビタミンを効率よく摂ることができます。しかも「おいしい！」ぜひお試しを！！



①ニンジンは千切り、長ネギは小口切りにする。



②さば缶（汁ごと全部）とニンジンの中火で炒める。ニンジンに火がとおったら長ネギを加える。



③②にタマゴを加え、しょう油で味を調える。



器に盛りつけて…
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ディズニーのキャラクターの名前を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8月号の解答】

【8月号の答えは】

カラアゲ・タコ・ナポリタン
ハマグリ・ウニ・プリン でした。

【おめでとう！8月号当選者】

- ・三戸さとしさん（相原町）
- ・澁谷侑吾さん（桜町）
- ・澁谷萌佳さん（桜町）
- ・長尾故春さん（鶴泊）
- ・ペンネームあまちゃんさん（みどり町）

ア	シ	ン	バ	シ
ピ	ラ	ス	タ	ン
ノ	ニ	ジ	ア	デ
キ	モ	モ	ン	レ
オ	ア	リ	ス	ラ

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

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（※10月4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！

「子ども・若者総合案内」のお知らせ 相談に向けた一歩を応援します！

子ども・若者の抱える問題について、一人で悩んでいませんか？

不登校、ひきこもり、不登校、発達障害、非行など、さまざまな困難を抱えた子ども・若者やそのご家族に、お悩みに応じた相談窓口や専門機関をご案内しています。

どこに相談したらよいかわからない方や、相談に向けて一歩を踏み出したい方は、お気軽にお電話ください。

青森県環境生活部 青少年男女共同参画課「子ども・若者総合案内」
TEL 017-777-6123 (9:00～17:00 土日祝日、年末年始を除く)