

シークワードに挑戦

◎提供／道の駅つるた「鶴の里あるじや」

【6月号の答え】

「カンコウガイド」

(梅雨のキーワード：カサ、ナガグツ、アジサイ、カタツムリ、カエル)

【おめでとう！6月号当選者】

工藤明子さん（相原町）、八木橋キセさん（寺町）、成田温翔さん（菖蒲川）、ペンネーム「クレセリア」さん（沖）

ペンネーム「ジャガイモ小僧」さん（みどり町）

※多数のご応募ありがとうございました！今回当選されなかった皆さん、次回もぜひご応募ください！

【クイズの解き方】

7月7日は七夕でしたね。下の文字から縦・横・斜めに隠れている、星座の名前を6つ消していく、残った8文字を組み合わせた言葉が答えです。

オ	ウ	イ	ル	カ
ン	ウ	ン	シ	オ
ヘ	ケ	シ	ソ	ヒ
ビ	ウ	ワ	ゴ	ツ
コ	グ	マ	シ	ジ



【シークワード6月号の解答】



カ	カ	ド	ウ	ア
タ	ナ	エ	ン	ジ
ツ	イ	カ	ル	サ
ム	カ	コ	グ	イ
リ	ガ	サ	カ	ツ

応募方法

はがきに答え、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を書き添え、企画観光課まちづくり班まで（宛先は最終ページに記載）お送りください（※8月3日まで必着）。正解者の中から抽選で鶴の里あるじやより、あるじやの全施設で使用可能な「お買い物券1000円分」と町より「つるりんグッズ」を5名様にプレゼントします。

ハサミで切り取ってお使いください。



おすすめエコレシピ

もったいないから始めよう。エコライフ

ごはんのチーズせんべい

1人分：132kcal（塩分：0.5g） 調理時間：約15分

普段捨てられがちな野菜くずや残り物を使った料理法のレシピを紹介する「おすすめエコレシピ」のコーナーです。

今回は、残りごはんを使い、チーズや桜えび、ちりめんじゃこを加えたカルシウムたっぷりのおせんべいをご紹介します。



◆作り方

①ゴボウは1～1.5cmくらいの長さで薄切りにして、包丁の背でたたき水にさらす。

②ごはんとチーズを混ぜ合わせ2等分にする。1つにちりめんじゃこ、もう1つに①と桜エビを加え、それぞれ一口大に丸める。

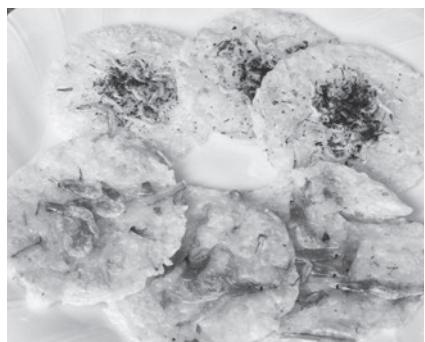
③④をそれぞれラップに包み、丸く押し広げる。

④テフロン加工のフライパンで表面がカリッと香ばしくなるまで両面を焼く（電子レンジは表面約3分、裏面約1分）。

⑤ちりめんじゃこの方に青のりをふりかける。

★ポイント

電子レンジやトースターで焼いてもできますが、丸く広げるときの厚みによってカリッとしたり、もちっとしたりします。



△ごはんのチーズせんべい

◎材料（4人分）

ごはん …… 200g 桜エビ …… 10g

細切りチーズ（ピザ用）…… 40g

ゴボウ …… 20g 青のり …… 少量

ちりめんじゃこ …… 10g

