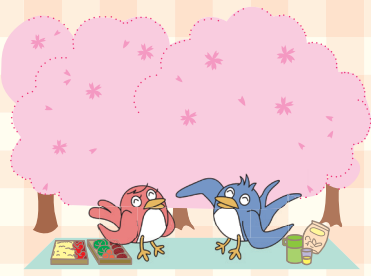




TSUBAME GAS NEWS PAPER "RINGO"

りんご



**省エネ住宅ポイントで
おトクに器具を取り替えませんか?**



省エネ住宅ポイント制度とは、エコ住宅の新築やエコリフォームを国が応援してくれる制度です。下記5種類のエコ住宅設備のうち3種類以上を設置する工事だけで、商品券・地域産品等と交換できるポイントを国が発行しています。

- ① 太陽熱利用システム
¥500,000~
24,000ポイント
 - ② 節水型トイレ
¥90,000~
24,000ポイント
 - ③ 高断熱浴槽
¥350,000~
24,000ポイント
 - ④ 高効率給湯器
¥100,000~
24,000ポイント
 - ⑤ 節湯水栓
¥37,800~
3,000ポイント
- 例
③高断熱浴槽 ¥350,000~
24,000ポイント
+
④高効率給湯器 ¥100,000~
24,000ポイント
+
⑤節湯水栓 ¥37,800~
3,000ポイント
= 51,000ポイントGET

着工期間/平成26年12月27日~平成28年3月31日
※予算がなくなり次第終了 詳しくは担当者まで



前日までに
お引越しの際は必ず
ご連絡ください



**花粉症に効果的な
食べ物**



いよいよ花粉症のシーズンになってきました。マスクや手洗い、うがい、毎日の掃除機掛けなどは、すでに実行している方も多いのではないのでしょうか。そこで、花粉症に効くといわれている食べ物を紹介します。

- ・れんこん……タンニンなどのポリフェノールが含まれており、1日40g、輪切りで3つほど食べ続けると、約2週間効果が見られるという。ポタージュスープがおススメ。
- ・バナナ……毎日バナナを2本食べることによって、スギ花粉アレルギー症状の悪化やくしゃみ、鼻水などを制御出来る結果が出ているそう。
- ・ヨーグルト……花粉症の原因であるIgE抗体の活動を抑制する作用もあることから、アレルギー症状にも有効。
- ・しそ……しそに含まれる「α-リノレン酸」には抗アレルギー作用がある。

肉は果物で柔らかく



※別冊宝島おばあちゃんの知恵袋

果物には肉を柔らかくする酵素を持つものがあります。特にパイナップルをすりつぶして作った果汁に肉を浸すだけで、10分程度で柔らかくすることができます。りんごを同じようにすりおろして豚肉とあえても柔らかくなります。またりんごやパイナップルは別にスライスしておいて、一緒に調理するといっそう料理の味が引き立ちます。牛乳に15分ほど浸しておくのも効果的です。この方法はレバーなどの血抜きや臭みを取る時にも使えます。



アスパラと筍のあんかけチャーハン

材料(2人分)

- グリーンアスパラ…4本
- たけのこの水煮…1/4本(50g)
- かに風味かまぼこ…4本
- ご飯…茶碗大2杯
- 溶き卵…1個
- ねぎのみじん切り…1/3本
- サラダ油…大さじ2
- (A)鶏がらスープ…小さじ2
- しょうゆ…少々
- (B)水…カップ2・1/2
- 酒…大さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- 鶏がらスープ…小さじ2
- しょうゆ…少々
- (C)水…大さじ2
- 片栗粉…大さじ1・2/3



作り方

- [1]アスパラは斜め薄切りにし、たけのこは短冊切りにする。かに風味かまぼこはほぐす。
- [2]フライパンに油大さじ1を熱し、溶き卵を流し入れ、半熟状になったら、ご飯を加えて炒め、Aで味を調える。ねぎを加えて炒め、チャーハンを作り、皿に盛る。
- [3]フライパンに油大さじ1を熱し、[1]のアスパラ・たけのこを炒め、かに風味かまぼこ、Bを加えて煮立てる。Cの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて、あんを作り、[2]のチャーハンにかける。



春キャベツのしば漬けあえ

材料(2人分)

- 春キャベツの葉…3~4枚
- しば漬け…70g
- 薄口しょうゆ…小さじ1
- レモン汁…小さじ1
- レモンの皮(国産/千切り)…適量



作り方

- [1]春キャベツは塩少々を入れた湯でさっとゆで、冷水にとる。堅い芯の部分を切って除きざく切りにし水気をよく絞る。
- [2]しば漬けを細かく刻み、キャベツと共にボウルに入れて混ぜ合わせる
- [3]食べる直前に、薄口しょうゆとレモン汁を加え、ざっくり混ぜ合わせる。
- [4]器に盛り、レモンの皮の千切りをのせる。



クオのカギ

- ① 代金支払いと引き替えに
- ② ○○○○の湖一有名なバレエ音楽
- ③ すべての指先に
- ④ 急に金持ちになりました
- ⑤ 根気強さや忍耐力を競い合うこと
- ⑦ 夏目○○○
- ⑨ これをひいて抹消
- ⑬ ノロ、アデノ、エボラ、コンピューター
- ⑭ 二日酔い予防に…
- ⑮ 大和ミュージアムがある○○市
- ⑰ バイオリン協奏曲第2番は「スペイン交響曲」
- ⑱ 5W1HのHは?
- ⑲ ジークフリートの命を奪った武器です

1	2	3	4	5
6		D		
8			7	
10				
11			12	13
		14		15
16	17		18	19
20		A		21

正解者の中から抽選により

「花がさね
石鹸セット」を
30名様に
差し上げます。

応募締切/4月5日消印



ヨコのカギ

- ① 床屋さんは美容師ではなく…
- ④ つるつるねばねばのキノコ
- ⑥ 親の○○○:自分の子供は可愛いものです
- ⑦ これが合わない者同士はうまくいきません
- ⑧ 鬼は外、福は○○
- ⑨ すっかり忘れてしまうこと
- ⑩ 医師から薬剤師に渡されます
- ⑪ ○々自適
- ⑫ こんこん
- ⑬ 山口の周防灘に臨む化学工業都市
- ⑭ 古いやおみくじでこれを確かめます
- ⑮ 残さないようにしましょう
- ⑯ タラ、ふぐ、アンコウのこれは美味
- ⑰ 「神を讃めたたえよ」
- ⑲ 奄美諸島の最南端に
- ⑳ 道行く人の懐を狙います



【応募方法】

ABC…の順で答えてください。
検針伝票に記載している得意先コード(8ケタの数字)ご住所、お名前、お電話番号、クロスワードの答え、ご意見・ご感想をご明記の上、
〒702-8021 岡山市南区福田174
つばめガス株式会社「りんご編集室」
までお送りください。
※ホームページからも、ご応募頂けます。

~3月号の解答~

フラチ	サンバシ
リスミカル	イタ
ベツシ	ハカタ
ハリ	ヤツコ
シード	メネジ
リ	クニクノサク
ガマ	アサセ
キヌゴシ	キタノ

3月号の答えは「レンビ」でした。
「アナと雪の女王(パスタール)」を当選者45名様に差し上げます。

料理教室のご案内

2015年5月30日(土) **イタリアン
ワンプレートランチ**

時間 午前10時~午後1時半頃
場所 つばめガス本社
参加費 1,000円(材料費込)
持参物 エプロン

- ・ラザニア
- ・夏野菜のカポナータ
- ・グリーンポタージュ
- ・パンナコッタ



参加申込はお電話で。⇒ (086) 263-6666
多数ご応募頂いた場合は抽選にて決めさせていただきます。
(初めての方を優先させていただきます。メニューは一部変更する場合があります。)



**「りんごメール」
登録で500円値引!**

お得な商品、イベント等の情報を配信します!

3月末までに登録頂いたお客様は
4月分のガス料金を**500円**値引

※1戸につき1台1回のみ、税込の値引額。
※初めての方のみ。



左のQRコードを読み、登録して下さい。
※読めない場合、下記サイトにアクセスして下さい。
<http://tsubamegas.com/mm/regi.html>

ホームページを開設しています。

どうぞお気軽にお問い合わせください。



ホームページ



E-mail

URL <http://www.tsubamegas.com>
e-mail tsubame@tsubamegas.com