



つばめTV!



つばめTV料理動画が累計73,000回以上再生されました。誠に有難うございます。

QRコードの読み取りまたは検索! **You Tube** つばめTV



監修「クレークッキングサロン」

河村 啓栄先生

野菜ソムリエとして活動のほか、雑穀エキスパート、ハーブコーディネーターの資格も持ち、旬の野菜を活かした家族に喜ばれる家庭料理が好評。常にテーブルに集まるみんながHAPPYになれるような、美味しくヘルシーなお料理を提案します。

きんぴらごぼう

〈材料〉
 ごぼう ……1本 みりん ……大1/2
 にんじん ……1/2本 酒 ……大1/2
 砂糖 ……大2 白だし ……大1/2
 醤油 ……大1~2



〈作り方〉
 ① ごぼうは、皮を軽くとり、さかがきに水にはなす。にんじんは千切りにする
 ② フライパンにサラダ油少々を熱し、ごぼうとにんじんを炒める
 ③ 炒めているところに、砂糖を振り入れてしっかり炒める
 ④ 醤油、みりん、お酒をいれて水分がなくなり柔らかくなるまで弱火で煮る

基本的なきんぴらごぼうです。食物繊維がたっぷりとれます。多めに作って、アレンジ料理にしても良いですね。最初にしっかり甘みをなじませておくことがコツですよ!



きんぴらつくね

〈材料〉
 きんぴらごぼう ……100g程度 片栗粉 ……大さじ1
 鶏ももひき肉 ……200g パン粉 ……大さじ1
 卵 ……1/2個 塩 ……少々



〈作り方〉
 ① ひき肉に少量の塩を加えて粘りが出るまで、よく混ぜる
 ② 卵、片栗粉、パン粉を加えさらに混ぜる
 ③ きんぴらを加え、よく混ぜる
 ④ 食べやすい大きさに形成し、ごま油少量でこんがり焼く



多めにつくったきんぴらごぼうが余ってしまった!そのまま食べてもいいですが、つくねにアレンジするのはいかがですか? お弁当にいれるなら、照り焼き風にするのがおいしいですよ!



重要

NTT西日本よりフレッツ・光プレミアムをご利用のお客様へ大切なお知らせです。

NTT西日本より提供している「フレッツ・光プレミアム」は2019年1月31日(木)にサービスの提供を終了いたします。

サービス切替え手続きをされないと、フレッツサービスでのインターネット及び ひかり電話等がご利用いただけなくなります。

お問い合わせはフリーダイヤル 0120-116-116 (受付時間:午前9時~午後5時) (土・日・祝も受付中、年末年始12/29~1/3を除く) ※電話番号をお確かめのうえ、お間違いのないようお願いいたします。

または「コラボ光」をご希望の場合は、光コラボレーション事業者様まで。

★「コラボ光」とは、光コラボレーション事業者が提供するFTTHアクセスサービスです。詳しくは[http://flets-w.com/collabo/]をご確認ください。 ※サービスの提供エリアであっても、ご利用いただけない場合があります。エリアについては、お問い合わせいただく[http://flets-w.com/]をご確認ください。 ※インターネットのご利用にはプロバイダーとの契約・料金が必要です。

「フレッツ・光プレミアム」の見分け方



接続機器の側面に「加入者網終端装置」または「CTU」と記載されていたら、お客様の契約は「フレッツ・光プレミアム」です。



加入者網終端装置
または
CTU

※写真はイメージです

審査17-364-1 [20170630]

フレッツ光をご利用の方 必見!

つばめ光に乗り換えると断然お得!

NTT西日本のフレッツ光回線をそのまま利用でき、工事不要で月額費用がお得!



別途プロバイダ	戸建の場合	ご利用料金
NTT フレッツ光 5,400円 <small>※割引サービス適用なしの場合</small>	つばめプロバイダ 550円 つばめ光 3,800円	ファミリータイプ ……3,800円/月 (税別) マンションタイプ ……3,000円/月 (税別) 契約手数料 ……3,000円 (税別)

ガスとのセット価格でお得!

SUMMER CAMPAIGN サマーキャンペーン開始! 7月末まで

光回線 基本工事費 無料!	契約手数料 3,000円→1,500円 半額!	防水スマートフォンケース プレゼント
----------------------------	--------------------------------------	------------------------------

お問い合わせ **086-263-6666**

あじさい特集

たけべの森公園

所/岡山県岡山市北区建部町田地子1571-40
P/あり
問/0867-22-3111

広大な敷地に様々なアウトドア施設を持つたけべの森公園には紫陽花ロードというあじさいの名所がある。約30品種のあじさいが3.5キロに渡って花を咲かせる。3500株のあじさいが一斉に咲く光景は見もの。入園料:大人300円 小人200円

RSK バラ園

所/岡山県岡山市北区撫川11592-1
P/あり
問/086-293-2121

四季折々の草花が咲くRSKバラ園。6月中旬~7月上旬頃にはあじさいやハナショウブ、大賀ハスを見ることが出来る。RSKバラ園のあじさいは、紫色を中心とした花を咲かせ美しさに定評がある。

別格本山 大聖寺

所/岡山県美作市大聖寺1
P/あり
問/0868-76-0001

今から1200年以上前に建立したと伝えられる由緒正しき寺で、県下随一の規模のあじさい園を持つあじさい寺として知られる。シーズンには5000株以上のあじさいが咲く境内には近県からも多くの観光客が訪れて賑わいをみせる。6月中旬からは恒例のあじさい花まつりが行われる。

康徳寺

所/広島県世羅郡世羅町寺町1386
P/あり
問/0847-22-0635

康徳寺は雪舟により築造されたといわれる「雪舟庭」で有名。6月中旬から7月中旬にかけて約4000本の色とりどりのあじさいの花が咲く。

三景園

所/広島県三原市本郷町善入寺64-24
P/あり
問/0848-86-9200

広さ約6haの築山池泉回遊式庭園。庭園は、三つのゾーンから出来ており、広島県の美しい自然をモチーフにしている。6月の「花まつり」では、庭園が100種1万株のあじさいでいっぱいになる。

安養寺

所/岡山県倉敷市浅原1573
P/あり
問/086-422-1110

倉敷市北部の福山山腹、豊かな自然に囲まれた安養寺は、年中花が絶えない「花の寺」として有名。720坪の境内一円に、約30種・2000株のアジサイが七色の花を咲かせる。平安時代の吉祥天立像や毘沙門天立像など数多くの文化財も見どころ。