



つばめTV!



つばめTV料理動画が累計78,000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「クレールクッキングサロン」

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。

ピーマンチーズの肉巻き

〈材料〉
ピーマン ……4個 酒 ……大2
豚バラスライス ……8枚 みりん ……大2
ピザ用チーズ ……適量 醤油 ……大2



- 〈作り方〉
- 1 ピーマンは洗って縦半分になり、器になるよう種をとる
 - 2 ピザ用チーズを山盛りになるくらいピーマンにつめる
 - 3 巻き終わりが下になるよう豚バラを巻いて、ぎゅっとにぎっておく
 - 4 切り口が上になるように置いてフライパンで焼く
 - 5 両目に焼き目がついたら、タレをまわし煮絡めて完成



ピーマンの肉詰めのように手間のかかる肉だねを作る必要なし! チーズをたっぷりつめて、ボリューム満点のおかずができて、あがり熱いうちに食べるとチーズがとろけてできます。さっぱり味が好みなら、塩胡椒のみで味をつけてもOK!



そら豆ご飯

〈材料〉
そら豆 ……1パック 白だし ……小1
ハム ……3枚 塩 ……小1
米 ……2合 サラダ油 ……小1
バター ……大1 お酢 ……小1



- 〈作り方〉
- 1 そら豆はさやから出して、黒い部分に包丁で切れ目をいれる
ハムは1センチの角切りに
 - 2 米は調味料を加え普通に炊飯する
そら豆は塩を加えた湯でさっとゆで、皮をむく
 - 3 フライパンにバターを熱し、ハムとそら豆をさっと炒める
 - 4 炊き立てのご飯に混ぜ込む



炊き込みご飯ではないので、具材の色が鮮やかにできる洋風混ぜご飯です。そら豆とバターの良い香りが食欲をそそります♪ そら豆がなければ、アスパラガスやスナックエンドウでも代用できます。



灯油ボイラー・電気温水器をご使用のお客様限定企画

取付
工事費
無料

今お使いの給湯器をエコジョーズに買い替えませんか? エコジョーズは環境にやさしい、お財布にもやさしい節約上手の最新ガス給湯器です。

- 水道直圧で快適シャワー
- 自動でお湯張り 追い炊き機能付き
- 燃料切れの心配なし
- コンパクトだから省スペースでOK

自動湯張りタイプ

エコジョーズタイプ
FH-E247AWL+
リモコンMFC-128セット価格
10台限り 90%OFF
定価 398,088円 (税込)
¥40,000 (税込)

給湯専用タイプ

エコジョーズタイプ
PH-EM2004AWL+
リモコンMC-130Vセット価格
な! なんと!!
10台限り
定価 193,320円 (税込)
今回限りの ¥0

通常タイプ
FH2420AW+
リモコンMFC-128セット価格
な! なんと!!
10台限り
定価 343,008円 (税込)
今回限りの ¥0

通常タイプ
PH-203EW
(リモコン無)
な! なんと!!
定価 120,744円 (税込)
今回限りの ¥0

夏バテ防止にぴったり! 半身浴を楽しもう♪

だんだん夏らしい暑さになってきました。暑い夏、入浴をシャワーだけで済ませている方が多いようです。暑い季節に湯船に浸かるのが面倒に思う人もいますが、夏バテを解消するためには、夏でも湯船に浸かる必要があります。夏バテの原因の一つに「冷え」があります。夏は本来、汗をかいて体温調節しますが不規則な生活や冷房の影響で、自律神経が乱れ、汗をかかずむくみや頭痛など自律神経失調症になることも。特に女性にとって冷えは、夏バテだけでなく、様々な体調不良さえも引き起こしてしまう事があります。夏バテにならないためには、冷房による「冷え」から身体を守ることが大切で、入浴を利用して身体を温めるようにしましょう。

半身浴で新陳代謝向上!

1. 美肌効果
2. 疲労改善
3. ストレス解消
4. ダイエット
5. 冷え性改善

半身浴の正しい方法は?

- 入浴前に水分補給
- お湯の温度は38℃~40℃
- お湯の量はみぞおちのあたりまで
- 入浴時間は20~30分

半身浴のお供!

20~30分の半身浴のお供に**防水スマホケース!**ゲームやアプリ、音楽で長く感じるお風呂があったという間!夏の海水浴、プール、釣り等でも大活躍しそうです♪

つばめ光 SUMMER CAMPAIGN サマーキャンペーン開催中!

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

おかやま桃太郎まつり 納涼花火大会

所/岡山市中区西中島町 旭川西中島河原
時/19:30~20:30
規模/約5,000発 (予定)
問/086-232-2266
(岡山商工会議所)

8/5 土
開催日

花火大会 特集



津山納涼ごんごまつり IN 吉井川大花火大会

所/岡山県津山市船頭町周辺 吉井川河岸緑地公園
時/20:00~21:00
規模/5,000発 (予定)
問/0868-32-2082
(津山納涼ごんごまつり実行委員会事務局)

8/6 日
開催日

笠岡港まつり花火大会

所/岡山県笠岡市 笠岡港周辺
時/20:00~21:00
規模/約5,500発
問/0865-63-1151
(笠岡商工会議所)

7/29 土
開催日

玉野まつり花火大会

所/岡山県玉野市 宇野港第一突堤周辺
時/19:50~20:20
規模/約5,000発
問/0863-33-5010
(玉野商工会議所)

8/6 日
開催日

ひなせみなとまつり 花火大会

所/岡山県備前市日生町 日生駅前港
時/20:00~
規模/不明
問/0869-72-9035
(ひなせ夏祭り実行委員会)

8/13 日
開催日

瀬戸田町夏まつり

所/広島県尾道市瀬戸田町垂水1506-15
時/20:30~21:00
規模/3,000発
問/0845-27-2008
(瀬戸田町夏まつり実行委員会)

8/19 土
開催日

宮島水中花火大会

所/広島県廿日市市宮島町
時/19:40~20:40
規模/約5,000発
問/0829-44-2011
(宮島水中花火大会実行委員会)

8/26 土
開催日

福山夏まつり あしだ川花火大会

所/福山市水呑町 芦田川大橋上流
時/19:30~20:45
規模/約10,000発
問/084-944-5515
(福山祭委員会実施本部)

8/15 火
開催日