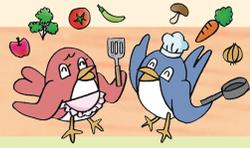


# TSUBAME's キッチン



## キャベツのポタージュスープ

ポタージュスープにすれば、野菜がたっぷりいただけます。野菜が苦手な方にもおすすめです。生クリームがなければ牛乳や豆乳でもOK!

- 材料** (4人前)
- キャベツ ..... 1/4個 (300g)
  - 玉ねぎ ..... 1個 (300g)
  - 水 ..... 500ml
  - 生クリーム(牛乳) ..... 100ml
  - チキンコンソメ ..... キューブ1個
  - オリーブオイル ..... 大さじ1
  - 塩 ..... 小さじ1/2
  - ブラックペッパー ..... 適量

- 作り方**
- キャベツは1cm幅、玉ねぎは薄切りにする
  - 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ・キャベツをいれ、塩を加えたら、焦げないように炒める
  - 水、コンソメを加え、蓋をして20分弱火で煮込む
  - 粗熱がとれたらミキサー(ブレンダー)にかける
  - 食べる直前に生クリーム(牛乳)を加え、温める
  - 器にいれ、ブラックペッパーをちらす



## イカのデリサラダ

デパ地下のお惣菜風のサラダです。イカは茹ですぎないのがポイント! 紫玉ねぎで彩りも豊かに。

レシピは動画でチェック!



お料理動画は毎月更新中! チャンネル登録はこちら➔



### タテのカギ

- 海水浴場で、水泳などを公式に許す日
- 炊事・洗濯・掃除などの家事を主にします
- 大気中の水蒸気が集まって煙のように見える気象
- キャンプなどで使う、雨や日光をさえぎって寝泊りするための幕
- 病気・けがなどが治ること
- 水辺にすむ両生類。子はおたまじゃくし
- その時の状況や事情。「○○をつける」
- 英語で心臓や心の意味を持つ言葉
- 2つのものにはさまれた部分
- 血液不足の人に血をおぎなうこと
- アルプス山脈がある  
景色が美しいヨーロッパ中部の国
- 座って休むための台や椅子「サルの○○○○」
- 限られた地域・範囲・時間に集中すること
- 紫色の実をつける夏野菜
- わざわい。災難。「○○払い」「○○年」
- 「ドレミ」の「ミ」の次の音

## クロスワードパズル

1		2	3		4		5
6	7		8	9			
10		11					12
				13	14		
15	16		17		18		19
			20	21			
22		23					24
				25			

### ヨコのカギ

- 背中とおしりの間のところ
- 代金として封筒やはがきに貼るシール「郵便○○○」
- 人・車などが往来する所。通路。道路
- 関係があること。縁
- 並んだ料理から、好きなものを取り分ける食事スタイル
- 平和の象徴と言われる鳥
- 釣りで使う疑似餌です
- 茶葉を入れて、湯を入れて煎じ出すための道具
- 父や母の兄弟や姉妹の子ども
- 木や竹を何本も組んで水の上に浮かぶようにした乗り物
- 夏の間の長い休み
- 卵がかえること。卵をかえすこと
- 梅雨の期間が終わること

ヒント 自由研究は○○○○○採集

### 今月のプレゼント

パタメル折り畳みシリコンポトル

正解者から抽選で **20** 名様



### 応募方法

7/5 締切 消印有効

### はがき応募

請求書に記載のお客様番号(12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(ABC...の順で答えてください)、ご意見・ご感想をご記入の上、下記までお送りください。  
〒702-8021 岡山市南区福田174 つばめガス(株)「りんご編集部」

### ウェブ応募

QRコード先のフォームから、お送りください



ミョウガ

## 便利でお得! マイページに登録



- WEB上で請求書を確認可能**  
払込票の送付をご希望の方はご利用いただけません
- ガス料金から毎月55円値引き**  
WEB請求明細サービスに登録の場合のみ
- クレジットカードの登録・変更が可能**  
新規登録の場合は数日いただきます

ご登録はこちら!



ガスについてのご相談はもちろん、不動産、リフォーム、保険、電気、インターネットなど暮らしのお悩みは何でも、お気軽にご相談ください!

- 本社** ☎086-263-6666  
〒702-8021 岡山市南区福田 174
- 倉敷支社** ☎086-465-7711  
〒710-0803 倉敷市中島 1397-1
- 福山支店** ☎084-946-6611  
〒721-0942 福山市引野町 4-22-34

岡山・広島で  
“1社”の  
広域ゴールド  
保安認定  
事業者

