

TSUBAME's キッチン



簡単チャプチェ

材料を重ねるだけで簡単!もちろん普通の緑豆春雨でもOK。
定番おかずになること間違いなしです。後入れのごま油がポイント!

材料 (2人前)

- ・牛こま切れ肉 100g
- ・ピーマン 2個
- ・にんじん 1/4個
- ・もやし 1袋
- ・韓国春雨 40g

- A
- ・水 150ml
 - ・醤油 大さじ1.5
 - ・砂糖 大さじ1.5
 - ・酒 大さじ1
 - ・オイスターソース 小さじ2
 - ・ごま油 大さじ1.5
 - ・白ごま 適量

作り方

- ① ピーマン、にんじんは細切りにする
- ② Aを合わせておく
- ③ 油をひかずに、フライパンに
もやし➡にんじん➡春雨(乾燥のまま)➡ピーマン➡肉の順に
広げて重ね②を回しかける
- ④ 蓋をして中火にかけ、約8分蒸し焼きにする
- ⑤ 仕上げにごま油を加えてざっと混ぜ、器に盛り、白ごまをふる



鶏もも肉と茄子のチリソース炒め

食欲が落ちる暑い夏、チリソースでご飯が進みます。
茄子にしっかり焼き色をつけてとろとろに。
豆板醤の量はお好みで調整してください。



レシピは動画でチェック!



つばめTV!

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

1. 黄色く色づく葉がきれい。銀杏がとれます
2. 貸家の持ち主。おおやさん
3. 雌の馬と雄の口バの合いの子
4. よく熟れてトロトロになった柿
5. 一定期間、食を断つこと
7. 梱包用の箱によく使われる、
波状の中芯が特徴的な板紙
9. 君主として国を治めること
10. 地球の周りを約一ヶ月で回っている衛星
14. 公的な機関以外が作成した文書
17. ナスはナスビ、カブは〇〇〇
19. 秋に赤や黄などに色づいた木の葉。
カエデの別称
20. 昼食のことを英語で
22. 生物の形や特徴などが
親から子へ受け継がれること
24. わざわい。災難。「〇〇払い」

クロスワードパズル



ヒント🔍 秋の味覚、ほくほく甘い

ヨコのカギ

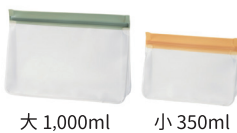
1. 1日1個のリンゴを食べると?
アロエの別名でもあります
6. 爆発して危害を及ぼす兵器
8. これからの季節、暖かくしてください!
風呂のある部屋
11. 神を祭る儀式。まつり
12. めぐり合わせ。ラッキー
13. 馬に乗って戦う者。ナイト
15. 会社のお金の出入りを記録する方法
16. 国語・算数・〇〇・社会
18. 警報機、アラームなど、
大きな音で危険を知らせる機器
19. 栗をふんだんに使ったケーキ
21. 野球で走者が得点するために
通過する地点。ベース
23. むやみやたらに銃弾を発射すること
25. 会社・役所などで、
書類の作成・整理などを行う仕事
26. まっすぐ進むこと

今月のプレゼント

文具やコスメなどの小物入れ
食材のストックに

リル 繰り返し使える
ジッパーバッグ2枚組

正解者から
抽選で **35** 名様



大 1,000ml 小 350ml

応募方法

10/5
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
…の順で教えてください)、ご意見・ご感想をご
記入の上、下記まで 〒702-8021 岡山市南区福田174
お送りください。 つばめガス(株)「りんご編集室」

ウェブ応募

QRコード先の
フォームから、
お送り
ください



リクジョウキョウギ
(陸上競技)

便利でお得! マイページに登録



ご登録は
こちら!



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

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

