

TSUBAME'sキッチン



鮭とアスパラのバター醤油炒め

生鮭とアスパラを香ばしくバター醤油で炒めます。今回はきのこと一緒に炒めますが、お好みの野菜を加えてみてください。お弁当にもおすすめ！



材料 2人分

- ・生鮭.....2切れ
- ・アスパラガス.....4本
- ・しめじ.....1パック
- ・片栗粉.....大さじ1
- ・醤油.....大さじ1/2
- ・有塩バター.....大さじ1
- ・オリーブオイル.....適量



作り方

- ① 生鮭を3等分、アスパラは食べやすい大きさにカット。しめじは石づきを落としてほぐしておく
- ② 鮭を片栗粉にまぶし、オリーブオイルで両面こんがり焼く
- ③ アスパラとしめじも加え、火が通ったら有塩バターと醤油を加え、和える



親子丼

基本の親子丼です。鶏がらスープの素を使います。簡単に済ませたいときの救世主です！



▶ 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. 落ち着きをなくし、今にも逃げ出しそうなこと「○○○○だつ」
2. コート等に使われる毛皮の最高峰として名高い素材
3. 上半身の衣服はトップス、下半身の衣服は？
4. 釣り針を一定の水深に給ったり、魚のアタリを知るために使う釣り具
5. 千円札の肖像画は、新しい順に北里柴三郎、野口英世、○○○漱石
6. 睡眠時に歯と歯をすり合わせる行為
8. つばめガスのホームページから○○○○○登録すると、Web明細をご利用可能！
10. ある所から他の所へ移し送るという意味。「容疑者を○○○する」
12. ポパイの腕の入れ墨はこのマークです
13. 鳥居などに塗られる赤によく似た色
15. ○○○がクルリと輪を描いた♪
16. さっぱりしていて明るく、物事にこだわらない性格のこと
17. 海水浴で水に浮かぶための道具といえば？
19. 電圧の単位は？
21. 最近は雨でも晴れでも活用する人が増えています

新入社員が考えた

クロスワードパズル



ヨコ

タテ

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

→ ヨコのカギ

1. 舟を沈没させる、厄介な海の妖怪
5. 沖縄県の県庁所在地といえば？
7. 抹茶と小豆を組み合わせた、和風かき氷「宇治○○○○」
8. 夏でもクーラーがききすぎている室内では○○○したくなりますね
9. これが原因で睡眠中にうなされたり、目が覚めてしまったりすることも
10. 北海道物産展でも大人気。イカの中に米を入れて炊き上げた料理は？
11. 魚などを飼育するための、ガラス等でできたケースのこと
14. 宿題やった？夏休み終了へ○○○○ダウン
16. 叩いても、揉んでも、漬けてもおいしい夏野菜の代表選手です
18. 幼虫は「ヤゴ」で大人になるとなんという？
20. 力を盛り返して、再び活動を始める。「○○○をかける」
22. ヒートアイランド現象の原因になるんだとか。高層○○
23. 三日月形をしたサクサクのパンといえば？

今月のプレゼント

吸水バツグン！ 水切りマット

正解者から
抽選で **30** 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(A B C...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



前回の答え

コ	ロ	モ	ガ	エ	ツ	ユ
シ	ー	コ	ウ	ノ	ウ	
ロ	ケ	ツ	ト	メ	ゲ	
シ	ア	ウ	セ	バ	ン	
ス	キ	ル	キ	バ	ジ	
イ	ト	ス	リ	ク	ツ	
ソ	ラ	ウ	エ	マ	コ	
ウ	ア	ジ	サイ	ウ		

アマガッパ(雨合羽)

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

