



TSUBAME'sキッチン

🍳 チキンのトマトビネガー煮込み

🍷 材料 (2人前)

- 鶏もも肉 2枚
- 玉ねぎ 1/2個
- にんにく 1片
- 有塩バター 少々
- 小麦粉 少々
- ローズマリー 小さじ1/2
- タイム 小さじ1/2
- トマトペースト... 大さじ1
- りんご酢 70ml
- はちみつ 少々
- コンソメスープ... 200ml

🍳 作り方

- 鶏もも肉は筋や余分な脂肪をとり、半分にカットしたら、皮目にフォークで穴をあける
- ①の両面に塩を振り、皮目だけ小麦粉をしっかり振る
- フライパンにオリーブ油を熱し、身側から両面焼く。皮目に焼き目がついたら一旦取り出す
- 余分な油をふき取り、バターを入れ、みじん切りにした玉ねぎとにんにくを炒め、塩少々を加える
透き通ってきたらトマトペーストを加える
- りんご酢、ローズマリー、タイムを入れ酸味を飛ばす
- コンソメスープを加え、鶏肉の皮目を下にして戻し入れ、はちみつを加える
- ソースにとろみがつくまで煮詰めたら、皿にもり、黒こしょうをふる



フランス・リヨンの名物料理。
本来はワインビネガーを使用しますが、ご家庭のお酢で手軽に。カゴメのトマトペーストミニパックがおすすめ



🍳 プルーンのファールトン

フランス・ブルターニュ地方の伝統的な焼き菓子で、もちもちとした食感が特徴。カスタードを焼いたようなカヌレに似ているお菓子。レーズンでもOK。焼き立てでも、冷やしてもおいしい!

▶ 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➡



クロスワードパズル



📌 タテのカギ

- 津山名物。牛のホルモンを具にした焼うどん
- お腰につけた例のお団子。鬼退治のお供
- アミと大根を醤油や砂糖と煮つけた料理
- カレーの仲間。岡山ではゲタともいいます
- 真庭市で栽培されるヤマノイモの品種
- 笠岡発祥。鶏肉チャーシューが特徴的なラーメン
- 岡山のプロウといえばこれ。
〇〇〇〇〇・オブ・アレキサンドリア
- 岡山生まれの白桃の品種
- ご飯を借りてくるほどおいしい魚
- 新庄村で栽培される高級なもち米の品種

📌 ヨコのカギ

- オヤドリを使った味噌のきいたヤキソバ
- フナのミンチを炒り煮してご飯にかけていただきます
- デミグラスソースをかけたかつ丼
- 頭の中に米粒のような卵を抱えた小さいタコ
- エビが具材。
茶色いチャーハンのような食べ物
- 県北では「ヒラメ」と呼んでいます。
サケやマスの仲間
- 日生のカキを具材にしたお好み焼き
- 勝央町で栽培される「作州黒」は、
〇〇〇〇の品種名
- 太陽を遮断して栽培するニラ
- 地域特産の野菜や魚を
ふんだんに使ったちらし寿司
- ばらずしの原型。〇ド〇セ
- 牛の骨周辺を削ぎ取った肉を使った鍋料理
- 新見市で生産される和牛のブランド名

ヒント🔍 岡山県の名産品を集めました

🎁 今月のプレゼント

ぶらりんアニマル
キッチンスポンジ

正解者から
抽選で **45** 名様

くすみカラーがかわいい
アニマルスポンジ



※動物は選べません

応募方法

11/5
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 〒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



ヤキイモ(焼き芋)

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

三原支店

☎0848-29-6555
〒723-0052 三原市皆実 2-3-11



岡山・広島で
“1社”の
広域ゴールド
保安認定
事業者

