



チャンネル登録者数  
300名突破!

# つばめTV!



つばめTV料理動画が累計10万2千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。

オリジナルレシピを動画で紹介

## にんにくの芽入りつくね

- 【材料】**  
 鶏ひき肉 .....200g  
 にんにくの芽 .....約4本  
 豆乳 .....100g  
 醤油 .....小1  
 酒 .....大2  
 砂糖 .....小1  
 片栗粉 .....大1  
 塩胡椒 .....少々
- 【照り焼き】**  
 醤油 .....大2  
 みりん .....大2  
 酒 .....大2  
 砂糖 .....小1



**【作り方】**

- ① にんにくの芽を7,8ミリに輪切りにする
- ② ボウルに鶏ひき肉、にんにくの芽、水切りした豆腐、醤油、砂糖、片栗粉、塩胡椒を加え、よく練る
- ③ スプーンで成形したらごま油をひいたフライパンで焼く
- ④ 照り焼きの調味料を回し入れ、煮絡めたらできあがり



スタミナ食材・にんにくの芽をたっぷり使った元気がでるレシピです。ぼりぼりした食感と香りが楽しいつくねです。少し加える豆腐がポイント!お弁当用にするときは少し小さめに。あんかけやおろしポン酢であっさり仕上げてもおいしいですよ!



## グリルで!手間なしポテトグラタン

- 【材料】**  
 じゃがいも .....1袋  
 牛乳 .....100cc  
 生クリーム .....100cc  
 塩胡椒  
 マジックソルト  
 バター  
 とろけるチーズ



**【作り方】**

- ① じゃがいもの皮をむき、2ミリほどの厚さに薄切りにする
- ② 牛乳と生クリームを同量合わせた鍋に1を入れよく火が通り柔らかくなるまで、中弱火でゆっくり煮る
- ③ 軽く塩胡椒、マジックソルトなどで味付けをする
- ④ バターを塗った耐熱容器に移し、とろけるチーズをたっぷり散らして、魚焼きグリルで5分焼く



失敗の多いホワイトソース作り不要!手間なし簡単ポテトグラタンです。魚焼きグリルの活用法に迷っていた方、朗報です!オープンよりも短時間で焼き上げる魚焼きグリルを使ったレシピです。ほくほくのじゃがいもととろ〜りチーズをお楽しみください。



## 年末に向けてハウスクリーニング!

ハウスクリーニングはお掃除のプロにお任せください! エアコンクリーニングをはじめ、キッチン、トイレなどの自分では落としにくい汚れをまとめてきれいにします。年末前におうちをピカピカにしませんか?

### キッチン一式

¥17,000~

水垢汚れ、油汚れ、排水口清掃など



### エアコン

- ① 家庭用壁掛けタイプ ¥13,000~
- ② 業務用天井タイプ ¥20,000~



### トイレ一式

¥10,000~

においの原因、尿石汚れの除去、換気扇清掃など



### 洗面所一式

¥11,000~

水垢、排水口清掃、鏡の清掃など

### 浴室一式

¥17,000~

石鹸カス、湯垢、カビ、黒ずみ除去など

### 換気扇

- ① レンジフードタイプ ¥17,000~
  - ② プロペラタイプ ¥13,000~
- 表面及び内部にこびりついた油汚れまで

## つばめガス ぬくぬく感謝祭のお礼

11月3日、4日につばめガス岡山本社で行いました「つばめガスぬくぬく感謝祭」に大変多くのお客様にご来場いただき、ありがとうございました。今後とも、ご愛顧のほどお願い申し上げます。



# ILLUMINATION SPOT



### 国営備北丘陵公園

11月11日~

所/広島県庄原市三目市町4-10  
 P/あり  
 交/庄原ICから公園北入口まで約1.5km  
 問/0824-72-7000



### 国営讃岐まんのう公園 ウィンターファンタジー

所/香川県まんのう町吉野4243-12  
 P/あり  
 交/高松道善通寺ICから国道319・32号経由で約15km約25分  
 問/0877-79-1700 (まんのう公園管理センター)

11月18日~1月3日



### 神戸ルミナリエ

12月8日~17日

所/神戸市中央区 旧外国人居留地および東園地  
 P/なし  
 交/JR・阪神元町駅から徒歩  
 問/078-391-6371 (神戸ルミナリエ運営事務局)



### 広島市植物公園 花と光のページェント ~クリスマス夜間開園~

所/広島県広島市佐伯区倉重3-495  
 P/あり  
 交/山陽自動車道五日市ICから県道290号を廿日市方面へ車で8km  
 問/082-922-3600



11月25日~12月24日までの土・日

### みろくの里 イルミネーション 星空の下の遊園地

11月18日~

所/広島県福山市藤江町638  
 P/あり  
 交/JR松永駅からバスでみろくの里入り下車徒歩5分。福山西ICより車で20分  
 問/084-938-0001



### 西川イルミ

11月17日~2月14日

所/西川緑道公園 (岡山市北区平和町)  
 P/なし  
 交/JR岡山駅から徒歩10分  
 問/086-803-1393

