



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12万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

お手軽ケーキサレ

(材料(3~4人分))

ホットケーキミックス...150g
卵1個
牛乳100cc
マヨネーズ.....大1
ミックスチーズ.....80g
ベーコン約60g
玉ねぎ、パプリカ等
サラダ油適量
塩胡椒少々

(作り方)

- ① お好みの野菜をダイスにカットし、ベーコンも食べやすい大きさにカットする
- ② サラダ油少々でベーコンと野菜を炒め、塩胡椒で味を調えたら取り出しておく
- ③ 大きめのボウルにホットケーキミックスと卵、牛乳、2を混ぜる
- ④ フライパンに3をすべて流し入れ、弱火で蓋をして約10分焼く
- ⑤ ひっくり返したら、つまようじに生地がつかない位までじっくり焼く



チーズ風味の生地に野菜をたっぷり焼き込んだ、お総菜感覚のケーキです。ホットケーキミックスでつくるので、超簡単!オーブンを使わずフライパンで焼きます。焼き込む具材は、何でもOK! ジャガイモ+ベーコンやブルーチーズ+ドライいちじく等♪パーティーにぴったりですね。



イタリアン卵スープ

(材料(4人分))

ブイヨンスープ800cc
たまご2個
粉チーズ大4
パン粉1/2カップ
マジックソルト、パセリ等

(作り方)

- ① 鍋にブイヨンスープを沸かす
- ② 卵、パン粉、粉チーズを混ぜておく
- ③ ブイヨンスープに2を加えふんわり固まったら火を止める
お好みでマジックソルトで味を調える



ふわふわとしたイタリア風卵スープです。コンソメスープにくす野菜やローリエを入れてコトコト煮るだけでおいしいブイヨンスープができていきますよ!簡単なものについてと違うスープはいかがですか?



投げ消すサット119エコ

5,500円(税別)



普通火災用
(紙・木・布)
投げ消す
サット119
エコホルダー
タイプ

出荷実績
100万本
突破!!

消火

火災死傷者

大半は逃げ遅れ! とっさの時すぐ使えるサット119エコをぜひ手近に常備してください。

発見

投げる

消火

品質保証期間:2020年11月

●対応火災:普通火災(紙・木・布等) ●消火剤名称:水(浸潤剤等入り) ●薬剤容量:510cc(消火剤ボトル1本) ●品質保証期間:ホルダーカバー及びアンブレに記載 ●消火能力:5個で消火能力単位が1単位 日本消防検定協会 特定機器評価 特許第232号

天ぷら火災消火バッグ

「天ぷら油火災なんて絶対起こさないと...」

~天ぷら油火災を起こした方々の意見です~



1本

500円(税別)

2本

1,000円(税別)

フライ返しや菜箸を使って



より遠い位置から安全に投入できます

※危険ですので深さ6cm以上の油を使用する業務用フライヤーには使用しないで下さい。

品質保証期間:2020年9月

●対応火災:油量700cc以下、油の深さ6cm以下の天ぷら油による火災 ●主成分:炭酸カルシウム等 ●内容量:60g(1本当り)

切らずにそのまま鍋に入れるだけ。天ぷら油火災専用消火薬剤が確実に消火!



そっと入れる



消火



片付けも簡単

つばめガス倉敷・福山支店主催 ぬくぬく感謝祭 in 倉敷

のお礼

11月25日(土)・26日(日)に行いました つばめガス倉敷・福山支店主催ぬくぬく感謝祭 in 倉敷へ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。今後ともご愛顧の程、どうぞよろしくお願い申し上げます。



最上稲荷

所/岡山市北区高松稲荷712
P/あり
交/岡山自動車道・岡山総社ICより約5km、車で約10分
問/086-237-3700

■御利益:縁結び、家内安全、商売繁盛

日本三大稲荷のひとつ。備前四十八寺を開基したという報恩大師が最上尊を感得した場所。

吉備津彦神社

所/岡山市北区一宮1043
P/あり
交/JR吉備線備前一宮駅より徒歩で約3分
山陽自動車道岡山ICより車で約10分
問/086-284-0031

■御利益:家内安全、商売繁盛、八方ふさがり除け

桃太郎伝説のモデルになった吉備津彦命を祀る。門前にある2基の石灯籠は高さ11.5m、笠の広さ8畳敷きあって、日本一といわれる。

由加山蓮台寺

所/倉敷市児島由加2855
P/あり
交/瀬戸中央自動車道児島ICより車で約20分
問/086-477-6222

■御利益:厄除け

神仏習合の名残を残す寺であり、瑜伽大権現の参拝方法は2拍手1礼をする。また、総本殿1階には日本最大級の木造坐像の不動明王がおかれる。中国33番札所の6番札所でもある。

福山八幡宮

所/福山市北吉津町1-2-16
P/あり
交/JR福山駅北口より徒歩で約5分
問/084-924-0206

■御利益:家内安全、海上・交通安全、安産祈願

本殿は建造当時のまま今日まで残されている。福山城を南正面に望む小高い丘の上に、同一形式・同一規模の社殿が東西に並ぶという、非常に珍しい形式の神社。

宗忠神社

所/岡山市北区上中野1-3-10
P/あり
交/山陽自動車道岡山ICより車で約30分
問/086-241-0148

■御利益:学問

12~2月は入学試験の合格(通り抜ける)を祈って、普段立ち入ることができない本殿への「通り抜け参拝」が行われる。受験生におすすめ。

阿智神社

所/倉敷市本町12-1
P/あり
交/JR山陽本線倉敷駅より徒歩で約15分
山陽自動車道倉敷ICより車で約20分
問/086-425-4898

■御利益:美

美観地区の一角にある鶴形山の山頂に鎮座する創祀1700年を超える古社。海の守護神であり、交通交易、財宝、芸術、美の神でもある宗像三女神を祀る。