



チャンネル登録者数
600名突破!

つばめTV!



つばめTV料理動画が累計22.5万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 Y's table 小野靖子先生
野菜ソムリエ、料理研究家として料理教室「Y's table」を発足し、レシピの企画からレッスンまで手掛ける。また様々な料理講座の講師を務めるほか、企業や行政などの地産地消メニュー開発へも参加。雑誌、新聞社等からの料理レシピの提供やカフェのメニュー開発など幅広く活動中。

ポークハンバーグ ~ヨーグルトソース~

〈材料(2人分)〉

豚ひき肉150g <ソース>
玉ねぎ(みじん切り) ...1/4個 ヨーグルト40g
パン粉1/2カップ レモン汁大1/2
ヨーグルト40g オリーブオイル ...大1
塩少々 塩少々
黒コショウ少々 黒コショウ少々

〈作り方〉

- ① ボウルで豚ひき肉と塩をよく混ぜ、粘りをだす
- ② レンジで1分加熱したみじん切り玉ねぎを加えさらに混ぜる
- ③ 黒コショウを加え、空気を抜きながら2等分し形をととのえる
- ④ オリーブオイルを熱したフライパンで両面を焼き色がつくまで焼く
- ⑤ 水大さじ2を加え、ふたをして弱めの中火でじっくり蒸し焼きにする
- ⑥ ソースの材料を全て混ぜて、ハンバーグにかけたらできあがり!



ヨーグルトとレモン汁を使ってさわやかに仕上げたソースでいただきます。今回は、合いびき肉ではなく豚ひき肉100%でハンバーグを作りました!いつもとは違うハンバーグはいかがですか?



えびとアスパラのグラタン

〈材料〉

えび8尾 ピザ用チーズ適量
アスパラ4本 バター大2
玉ねぎ1/2個 小麦粉大3
牛乳300cc 塩コショウ少々
オリーブオイル少々

〈作り方〉

- ① アスパラは下茹でして2~3センチにカット。えびは殻をむき、背ワタをとる。玉ねぎは1センチ幅に切っておく
- ② オリーブオイルで玉ねぎ、えびを炒める
- ③ バターを加えなじませたら、小麦粉を振り入れ全体からめる
- ④ 牛乳を少しずつ加えとろみをつけ、アスパラを加える
- ⑤ 塩コショウで味を調え、耐熱容器にいれチーズをかける
- ⑥ 200度のオーブンで10分焼いてできあがり!



ホワイトソースを別でつくる必要はありません!だまにもなりません!お手軽に美味しくグラタンができたらうれしいですよ。設定温度や時間は調整してください。



灯油ボイラー・電気温水器をご使用のお客様限定企画

取付
工事費
無料

今お使いの給湯器をエコジョーズに買い替えませんか? エコジョーズは環境にやさしい、お財布にもやさしい節約上手の最新ガス給湯器です。

- 水道直圧で快適シャワー
- 自動でお湯張り 追い炊き機能付き
- 燃料切れの心配なし
- コンパクトだから省スペースでOK

自動湯張りタイプ

給湯専用タイプ

エコジョーズタイプ

FH-E247AWL+
リモコンMFC-128セット価格

10台限り 90%OFF

定価 398,088円(税込)

¥40,000 (税込)

通常タイプ

FH-2420AW+
リモコンMFC-128セット価格

定価 343,008円(税込)

10台限り
今回限りの ¥0

エコジョーズタイプ

PH-EM2004AWL+
リモコンMC-130Vセット価格

10台限り

定価 193,320円(税込)

今回限りの ¥0

通常タイプ

PH-2003W
(リモコン無)

定価 122,040円(税込)

今回限りの ¥0

Paloma

ビルトインコンロ

Brillio PD-AF61WV-75CK



キッチン プチリフォーム

- 左右強火力
- 75センチ
- 水無両面焼きグリル
- オートグリル
- コンロ・グリル調理タイマー
- 温度キープ機能
- 炊飯・湯沸し機能
- ラ・クックプレゼント

定価 180,360円(税込)

¥95,000 (税込)

テーブルコンロ

everychef PA-360WA-R/L



- 水無両面焼きグリル
- 59センチ
- コンロ・グリル調理タイマー
- 温度キープ機能
- 炊飯・湯沸し機能
- 煮込み・煮もの機能

定価 69,984円(税込)

¥39,800 (税込)

花火大会特集

おかやま桃太郎まつり 納涼花火大会

所/岡山市中区西中島町 旭川西中島河原
時/19:30~20:30
規模/約5,000発(予定)
問/086-232-2266
(岡山商工会議所)

8
4
(土)

笠岡港まつり花火大会

所/岡山県笠岡市 笠岡港周辺
時/20:00~21:00
規模/約5,500発
問/0865-63-1151
(笠岡商工会議所)

7
28
(土)

瀬戸大橋開通30周年記念 花火大会

所/香川県坂出市 坂出港中央ふ頭
時/20:00~21:00
規模/15,000発
問/087-832-3156
(香川県交通政策課)

8
11
(土)

津山納涼ごんごまつり IN吉井川大花火大会

所/岡山県津山市船頭町周辺 吉井川河岸緑地公園
時/20:00~21:00
規模/5,000発(予定)
問/0868-32-2082
(津山納涼ごんごまつり実行委員会事務局)

8
5
(日)

玉野まつり花火大会

所/岡山県玉野市 宇野港第一突堤周辺
時/19:50~20:20
規模/約5,000発
問/0863-33-5010
(玉野商工会議所)

8
5
(日)

ひなせみなとまつり 花火大会

所/JR赤穂線日生駅前港
時/20:00~21:15
規模/2,500発
問/0869-72-2206
(ひなせ夏祭り実行委員会)

8
13
(月)

福山夏まつり あじだ川花火大会

所/福山市水呑町 芦田川大橋上流
時/19:30~20:45
規模/約10,000発
問/084-944-5515
(福山祭委員会実施本部)

8
15
(水)

宮島水中花火大会

所/広島県廿日市市宮島町
時/19:30~20:30
規模/約5,000発
問/0829-44-2011
(宮島水中花火大会実行委員会)

8
25
(土)

おのみち住吉花火まつり

所/広島県尾道市住吉神社地先
尾道水道海上
時/19:30~21:00
規模/約13,000発
問/0848-22-2165
(尾道商工会議所内尾道住吉会)

7
28
(土)