

給湯暖房機
Rinnai ECOジョーシ

24号
オート
壁掛型

乾燥 浴室をカラッと乾燥、衣類乾燥室としても使えます。
涼風 さらさら涼風が夏の入浴も爽やかに。

暖房 パワフルな温水の力で、浴室をすばやく暖めます。
換気 こもりがちなニオイをすっきり換気。

RVD-E2405SAW2-1
+ RBH-W414KP
+ リモコンセット
MBC-230V(T)

定価¥554,472(税込)
セットで ¥235,000
《標準工事費込》(税込)

お引越の注意

お引越しの際は必ず、前日までにご連絡ください。退去時は、メーター確認の上その場での現金精算をお願い致しております。事故防止の為に協力ください。なお、警報器は当社所有設備である為、取り外さないようお願い致します。

凍結シーズン

寒い夜は水道の凍結が心配です。水圧が安定する夜10時以降、お風呂か台所のお湯側の蛇口を1分間に牛乳ビン1本分位のチョロ水を出したままご就寝下さい。
(天災による凍結は有料となりますのでご注意下さい)

超高速インターネットサービス

つばめ光 Winter キャンペーン

光回線工事費 (通常価格18,000円) **無料!**
契約手数料 (通常価格3,000円) **1,000円!**
スマートフォン手袋 プレゼント!

ご利用料金(税別) ファミリータイプ … **3,800円/月**
マンションタイプ … **3,000円/月** つばめプロバイダ ……**550円/月**

2月末まで! 締め切り迫る!

3/1解禁!! 2020年新卒募集開始! (当社が出演するイベントです)

3/7 (木) **マイナビ就職EXPO** ジッブアリーナ岡山 [11:00~17:30]
3/12 (火) **会社説明会** 岡山国際交流センター [13:00~17:30]
3/26 (火) **フレッシュヤーズフェア** 岡山コンベンションセンター [13:30~16:30]

E-mail:saiyou@tsubamegas.com
tel.086-263-6666 採用担当:大塚、甲谷(かんがい)

つばめ電気 Winter キャンペーン

キャンペーン期間中に「つばめ電気」をご契約いただいた方に
ガス料金から500円割引!
※つばめ電気 初回請求時

年間※約10,000円電気をお得に利用できます。
※現在お使いの電気料金が従量電灯A契約で月間約10,000円ご利用の場合。

2月末まで! 締め切り迫る!

チャンネル登録者数 **1,300名突破!**

つばめTV!

つばめTV料理動画が累計**415,000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

海老チリ

合わせ調味料を計量してあらかじめ合わせておけば、簡単おいしい海老チリができます。ぷりぷりに仕上げるコツは海老に火を通しすぎないことです!

【材料】
海老 ……250g (12~16尾)
片栗粉 ……小2
にんにく(みじん切り) ……小1
しょうが(みじん切り) ……小1
白ネギ(みじん切り) ……大2
サラダ油 ……大1と1/2
白ネギ(みじん切り) ……少々(飾り用)

【作り方】
① 海老は殻・背ワタを取り、水気をきり、酒(小1)と塩少々で下味をつけておき、片栗粉をまぶす
② 合わせ調味料を合わせる
③ フライパンにサラダ油を熱し、海老を色が変わる程度に軽く炒め、取り出しておく
④ フライパンをきれいにしサラダ油を熱し、にんにく・しょうがを炒め香りが出たら豆板醤を加えて炒める
⑤ ②を加え、とろみがついたら、中火にして海老を戻し入れ、ねぎを加えてサッと煮る
⑥ 皿に盛り付け、白ネギを散らして完成!

中華おこわ

炊飯鍋を使うと炊飯器よりも断然おいしく、スピーディーに炊き上がるのでおすすめです! ガスご利用の方の特権ですね。旬の野菜など具材を変えて、いろいろな中華おこわを楽しんでください!

【材料】
豚肉(生姜焼き用) ……2枚
酒・みりん・しょうゆ ……各大1
もち米 ……1/2合
米 ……1合
にんじん ……1/3本
まいたけ ……1パック
銀杏の水煮 ……12粒
干しいたけ ……3枚
水(干しいたけ戻す用) ……350ml
ごま油 ……大2
オイスターソース ……小2
塩 ……小1

【下ごしらえ】
・米+もち米を研ぎ、1時間ほど水につけ、ざるにあげる
・豚肉・酒・みりん・しょうゆ 各大1をよく揉みこみ、漬けておく
・にんじん・3cmの短冊切り
・干しいたけ・水にのけて戻し、細切り(戻し汁はとっておく)
・まいたけ…石突をとってほぐしておく

【作り方】
① 炊飯鍋にごま油をひき、豚肉・にんじん・しいたけ・まいたけを入れ、中火でよく炒める
② 野菜がしんなりしたら、米、しいたけの戻し汁(350ml)、調味料を加えてよく混ぜ合わせ、ふたをする
③ 沸騰したら弱火にして汁気がなくなるまで炊く
④ 炊き上がったたら、ぎんなんを加えて10分蒸らす
※材料を炒めて炊飯器で炊いてもよい

離乳食の今と昔

こんにちは。管理栄養士・離乳食インストラクターのむしあけまさこです。
離乳食の情報は少しずつ新しくなっているのを皆さんはご存知ですか?離乳食だけでなく育児についても昔と今では考え方が違っています。私が赤ちゃんだった頃は、離乳食の前に果汁などを与える離乳食を食べる前の練習期間がありました。しかし、現在では果汁を離乳食の始まる前に与えることを勧めていません。これは、果汁を与えることの栄養学的意義がないからです。甘い果汁を与えてしまうことで、母乳の飲みが悪くなったり、離乳食の進みが悪くなったりということはありません。赤ちゃんのこの時期に味覚を育ててあげたいので、素材の味やだしの味を大切にして離乳食を進めてあげてくださいね!それでは最後に離乳食の教室のお知らせです!

☆3月の離乳食教室のお知らせ

●2019年3月12日(火) 10時~12時
和の離乳食パクパクセミナー 初期中期コース
●2019年3月19日(火) 10時~12時
和の離乳食パクパクセミナー 後期完了期コース
場所/つばめガス本社

詳しくはブログをご覧ください!

今月のクロスワードパズルは裏面です ➡