

4月1日より、保険事業始めます！

つばめガスで取り扱える保険の種類

つばめガスでは**損害保険**を取り扱いたします。

- ・自動車保険
- ・住まいの保険
- ・火災保険
- ・地震保険 など

保険についてこんな疑問・お悩みはありませんか？

☐ 長い間、保険の見直しをしていない
 ☐ もっと保険料の負担を軽くしたい
 ☐ 今加入の保険が自分に合っているのか不安
 ☐ ネットで色々調べてみたけれど、よくわからない

☐ どんな保険に入ればいいのかわからない
 ☐ 火災（水害）保険の補償内容を詳しく知りたい
 ☐ 保険加入していない

…など、なんでもお気軽にご相談ください。

これからもお客様に寄り添いながら、困ったときに相談していただけるサービスをお届けいたします。

お問い合わせ

つばめガス保険事業部 TEL.086-263-6666 担当：竹本

Paloma PA-S42B-R/L

水なし 片面焼

Siセンサー ホーロートップ シールドトップ すっきりクリーンゴトク

あんしんモード **あんしんしっかり派**

定価 44,800円(税込)

¥22,000 (税込)

コンロ30分消火 あんしんモード

コマッパ… ヨカッパ!

ついっっかり消し忘れが… ボタンをひと押しするだけで安心!

- ・コンロが30分でしっかり止まる
- ・ボタンを押すだけの簡単設定

ボタンをひと押しするだけで通常消し忘れ消火120分のところ30分で自動消火。ついっっかりの消し忘れもフォローします。

Paloma PA-29B

Siセンサー ホーロートップ シールドトップ すっきりクリーンゴトク 左強火力タイプ グリルレスタイプ

定価 30,800円(税込)

¥21,000 (税込)

次回料理教室のご案内

監修 小野靖子先生

日 時 2019年7月6日(土) 午前10時～午後1時頃

場 所 つばめガス 岡山本社

参加費 1,000円(材料費込)

メニュー

- ◇フライパンで作るビビンバ
- ◇海鮮チヂミ
- ◇わかめスープ
- ◇デザートはお楽しみ☆

参加申込はお電話で。
tel. (086) 263-6666

多数ご応募頂いた場合は抽選にて決まさせていただきます。※初めての方を優先させていただきます。メニューは一部変更する場合があります。

チャンネル登録者数 1,500名突破!

つばめTV!

つばめTV料理動画が累計**48万回以上**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 検索

監修 Y's table 小野 靖子 先生

ひよこ豆と根菜のマリネ

ひよこ豆ではなく手軽に大豆の水煮でも代用OK♪簡単なのに、見た目もおしゃれで喜ばれるメニューです。セロリをいれてもおいしいですよ!

QRコード

【材料】 ひよこ豆 ……100g ●はちみつ ……大1 ★粒マスタード ……大2
にんじん ……中1本 ●酢 ……大3 ★練りからし ……小1/2
レンコン ……100g ●塩 ……小1 ★オリーブオイル ……大2
きゅうり ……1/2本 ★ガーリック ……少々
玉ねぎ ……小1/2個 (すりおろし、パウダー等)

【作り方】

- ① にんじん・レンコンは1cm角切り、きゅうりは5mmに、玉ねぎはみじん切りにする
- ② ●を鍋にかけ、煮立ったら玉ねぎを加え火を止める
- ③ 同じ鍋に★を入れ、マリネ液をつくる
- ④ 少なめの水でにんじんをゆで、柔らかくなったらレンコンを加え水分をとばす(レンコンはゆですぎない)
- ⑤ ざるにあげた④を熱いうちにマリネ液につける
- ⑥ ひよこ豆ときゅうりも混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく

ゆでない!? クリームスパゲティ

大きなお鍋にたくさんのお湯を沸かす必要なし!絶対失敗しないクリームソースのレシピです。中の具材をお好みのものに変えてバリエーションを増やしてくださいね。

QRコード

【材料】 スパゲティ ……150g アスパラガス ……3～4本 牛乳 ……200cc
ベーコン ……50g オリーブオイル ……適宜 生クリーム ……100cc
しめじ ……1房 有塩バター ……20g ※全て牛乳でもOK
玉ねぎ ……小1/2 小麦粉 ……20g 塩コショウ ……少々

【作り方】

- ① バットにスパゲティ、ひたひたの水を入れ数時間～一晩浸す(冷蔵庫)
- ② ベーコンは5mm幅にカット、しめじは小房に分け、玉ねぎは薄切りにする
- ③ アスパラガスは塩ゆでし、食べやすい大きさに切っておく
- ④ フライパンにオリーブオイルを敷き、スパゲティを透明になるまで炒め、各お皿に盛り付ける
- ⑤ 同じフライパンにバターを入れ、玉ねぎ、ベーコン、しめじを炒める
- ⑥ 小麦粉を加え全体になじませたら、牛乳+生クリームを数回にわけて加える。とろみがついたら火を止める
- ⑦ スパゲティに⑤をかけ、アスパラガスをトッピングしたらできあがり

超高速インターネットサービス

つばめ光

光回線基本工事費 (通常価格18,000円) **無料!**

契約手数料 (通常価格3,000円) **1,500円!** (税別)

ご利用料金 (税別)

マンションタイプ … 3,000円/月
ファミリータイプ … 3,800円/月
つばめプロバイダ ……550円/月

5月末まで

春の新生活 応援キャンペーン

つばめ電気

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600円割引!!

※つばめ電気初回請求時