



No.366 9月号  
発行 2019.8.10

守ります...。あたたかい暮らし。



つばめガス株式会社

岡山・広島で1社の  
広域ゴールド保安認定事業者です。

本社 〒702-8021 岡山市南区福田174 TEL086-263-6666(代)  
倉敷支店 〒710-0803 倉敷市中島1397-1 TEL086-465-7711(代)  
福山支店 〒721-0942 福山市引野町4-22-34 TEL084-946-6611(代)  
編集者(中島)

超高速インターネットサービス  
つばめ光 サマーキャンペーン  
ひんやり快適! クールタオルプレゼント!  
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) **2,000円!**(税別)  
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

電気料金が従来より約5%安くなります  
つばめ電気 サマーキャンペーン  
今ならさらに! **ガス料金から500円割引!**  
※つばめ電気 初回請求時  
お手続きは簡単! お手元に電気の請求書をご準備いただき  
お電話、またはHPでお問い合わせいただくだけ  
後はすべて弊社が行います。

つばめリフォーム 夏の暑さお悩み解決!  
玄関がジメジメムシムシする!  
ドアを開けずにもった空気がすっきり爽やか!  
たった1日のリフォームで!  
玄関ドアをしめたままで風が取り込める  
家の中の風通しを良くして熱気や湿気をすっきりと!  
TOSTEM リシェント 玄関ドア3 W1244×H2356 **お得価格 375,700円**  
(工事費別途・消費税別)

つばめ保険 自然災害に備える車両保険  
突然の豪雨による洪水で車が水没した!  
ああ...。修理費どうしよう...。  
こんなとき、大切なお車の修理費等を補償できるのは**車両保険**だけ!  
車両保険は、他にもさまざまな事故での修理費等をカバーします。  
お問い合わせ つばめガス保険事業部  
TEL.086-263-6666 担当: 竹本

感謝祭 2019  
つばめガスめくめく感謝祭2019にて、道乃さんによる公開料理教室が決定しました。ご参加ご希望の方はつばめガスまでご連絡ください。  
公開料理教室のご案内  
道乃さんプロフィール  
鳥取県米子市でOLをしなが、趣味として続けていた料理の腕が評判となり、2015年に料理教室「Lotta」を始める。  
持ち前の明るさと個性的なキャラクターで、口コミで生徒数が増え続け、日本一人口の少ない鳥取県で、「予約の取れない料理教室」と呼ばれるようになる。  
日時 11/2(土)、3(日) 1回90分程度 各日2回開催  
場所 コンベックス岡山  
募集人数 各日4~5組。1組2人まで。お子様とご参加可  
参加費 無料  
レシピ スパイスから作る秘密のカレー

チャンネル登録者数 **1,770名突破!** つばめTV!  
つばめTV料理動画が累計**59万回**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!  
YouTube つばめTV  
監修 Y's table代表 小野靖子先生



夏休みに親子で楽しくクッキング♪  
色々な具材やトッピングを用意して、クレープパーティーはいかがでしょう?中身や巻き方は自由!デザートクレープだけではなく、おかず系のクレープもおすすめです。

クレープ生地

- (材料(8~9枚)) (作り方)  
バター...30g ①ボウルに小麦粉と砂糖を入れ、二度振るう  
小麦粉...100g ②粉類の中心をくぼませて、溶き卵を入れ、泡だて器で混ぜる  
砂糖...20g ③牛乳を少しずつ加え滑らかになったら、湯煎で溶かしたバターを加え混ぜ、ザルでこす  
たまご...2こ ④ラップをして冷蔵庫で30分休ませる  
牛乳...250cc ⑤油を敷いたフライパンで薄く焼く



韓国風冷しゃぶ

- (材料) 豚肉(しゃぶしゃぶ用) ★しょうゆ...大1  
...200g ★コチュジャン...小1  
きゅうり...1本 ★酢...小1  
サニーレタス...4枚 ★ゴマ油...小2  
白ネギ...5cm ★すりごま...小1  
★おろしにんにく...小1/2

- (作り方) ①きゅうりはピーラーでうすく切る。サニーレタスは大きめにちぎり、白ネギは芯をとり千切りにする  
②鍋に湯500cc、塩小さじ1、ねぎの芯を入れて沸騰させ豚肉をゆが入れゆで、色が変わったらすく取る  
③★を混ぜ合わせタレをつくる  
④サニーレタス、きゅうり、②をのせ白髪ねぎをトッピングしたら③をかける



ツナマヨコーン

- (材料) マヨネーズ...適宜  
ツナ...1缶 醤油...適量  
コーン...お好みの量  
玉ねぎ...1/4こ  
こしょう...少々  
(作り方) 材料をすべて混ぜるだけ!



チョコバナナ

- (材料) 生クリーム...100cc 板チョコ...50g  
砂糖...大1/2 牛乳...40cc  
(作り方) ①生クリームに砂糖を加え泡だて器でホイップする  
②板チョコ、牛乳を小鍋にいれ火にかけ溶かし、チョコレートソースをつくる

小野靖子先生監修 料理教室のご案内

- 日時 2019年10月5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)  
持ち物 ◇エプロン ◇スリッパ ◇手拭き

- メニュー  
◇生地から手作り! ほかほか豚まん  
◇中華風コーンスープ  
◇チンジャオロース  
◇台湾スイーツ豆花

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め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。

