



イケメシ



by つばめTV

You Tube

つばめTV



道乃さんプロフィール

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。

監修 道乃さん

秘密の肉じゃが



〈材料(4人前)〉

牛薄切り肉……200g
玉ねぎ……1こ
にんじん……1/2本
じゃがいも……4こ
出汁……50cc
みりん……大さじ4
醤油……大さじ2

調理法がポイント!



〈作り方〉

- ① じゃがいもの皮をむき、半分に切って面取りをする。玉ねぎをくし形に、にんじんを乱切りにする
- ② 鍋に油を敷き野菜をすべて炒め、水を大さじ1いれる
- ③ 軽く色がついたらみりん、出汁を加える
- ④ 軽く沸騰したら、落し蓋をして弱火で15～20分煮る
- ⑤ フライパンに油を敷き、牛肉を炒める。煮汁大さじ2を加えさらに炒める
- ⑥ ⑤に醤油大さじ2を加え、水分が飛ぶまでしっかり炒める
- ⑦ 鍋に炒めた牛肉を移し、落し蓋をして時々混ぜながら弱火で10分煮る
(お好みでみりん大さじ1/2をかけ、火を強めテリをだす)



2020年2月末まで



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)

1,000円

スマートフォン
手袋

プレゼント!

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

電気料金が従来より約5%安くなる!



つばめ電気

Winter キャンペーン

2020年2月末までのお申込みで

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で、後はすべて弊社が行います。

初詣

吉備津神社

所/岡山市北区吉備津931
交/山陽自動車道岡山IC 車で15分
JR吉備線吉備津駅 徒歩5分
問/086-287-4111

御利益
健康長寿



由加山蓮台寺

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

御利益
厄除け



岡山神社

所/岡山市北区石関町2-33
交/JR岡山駅から徒歩約15分
問/086-222-7198

御利益
延命長寿、商売繁盛、社運隆昌



虫明地区

所/岡山県瀬戸内市邑久町虫明
交/岡山ブルーライン
虫明ICから約15分

日本の朝日百選にも選ばれた虫明地区の初日の出。虫明漁港東方の海から昇る初日の出は神々しい

日の出海岸

所/岡山県玉野市築港5-19
交/JR宇野駅から車で約5分

島々の間から日の出が昇り、素晴らしい光景



最上稲荷

所/岡山市北区高松稲荷712
交/岡山自動車道・岡山総社ICより約5km
問/086-287-3700

御利益
縁結び、家内安全、商売繁盛

草戸稲荷神社

所/福山市草戸町1467
交/山陽道福山東ICまたは福山西ICから車で約30分
問/084-951-2030

御利益
商売繁盛・交通安全



阿智神社

所/倉敷市本町12-1
交/JR山陽本線倉敷駅 徒歩15分
山陽自動車道倉敷IC 車で20分
問/086-425-4898

御利益
美



国立公園高見山

所/広島県尾道市向島町
交/しまなみ海道「向島IC」より車で15分

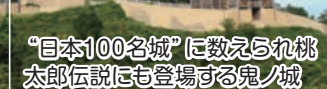
展望台から瀬戸内海に浮かぶ島を初日の出と共に一望できる



鬼ノ城

所/岡山県総社市黒尾
交/JR総社駅から車で約30分
下車徒歩約10分

「日本100名城」に数えられる桃太郎伝説にも登場する鬼ノ城

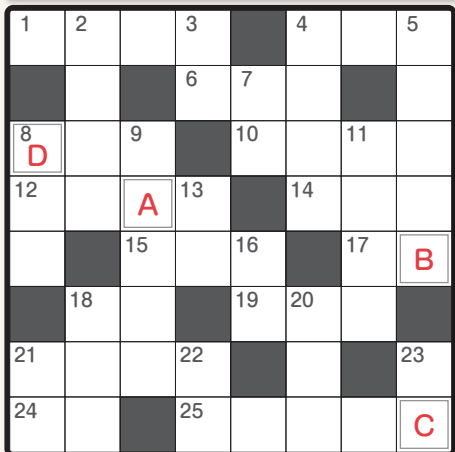


クワの力

- ② 空気などを冷やす機械
- ③ 大きな石
- ④ 本人に代わって文書などを書くこと
- ⑤ 朝に発行される新聞
- ⑦ ものの順序や量を表すための語
- ⑧ 畑でつくって食用にする植物
- ⑨ この記録がギネスブックに登録される
- ⑪ 生物が生きていくために必要な栄養の成分
- ⑬ ○○っ子——一番年下の子
- ⑮ 日本原産の常緑針葉樹。日本一長寿の木
- ⑯ 迷うこと
- ⑳ 着るものや工芸品などに装飾として施す種々の絵や形など
- ㉑ お父さん
- ㉒ 動物が食べたり、声を出すところ
- ㉓ 川や道路などの上に架けわたす、両側の地点をつなぐ役目をする



クロスワードパズル



ヒント

今年も一年大変お世話になりました



「りんごメール」登録で500円値引!

お得な商品、イベント等の情報を配信します!



12月末までに登録頂いたお客様は1月分のガス料金を500円値引★
※読めない場合、下記サイトにアクセスして下さい。
https://www.tsuamegas.com/mm/regi.html
※1戸につき1台1回のみ、紙面の値引額。※初めての方のみ。



～12月号の解答～

12月号の答えは「くうき(空気)」でした。
当選者50名様に「ふんわりニットスマホグロブ」を差し上げます。



クワの力

- ① 書類やデータをつくること
- ④ 住宅や工場などが計画的に建設されている地区
- ⑥ 仲直りすること
- ⑧ テレビなどで事前に示し合わせて事実の記録らしく演出すること
- ⑩ 図と表
- ⑫ 動物や人間の曲芸など複数の演目がある見世物
- ⑭ 通り過ぎること
- ⑮ 英語で「はい」
- ⑰ 思ったことや感じたことを文字で書き表したもの
- ⑱ 音楽に合わせて手や体を動かし踊ること
- ⑲ 疑って問うこと。不思議に思うこと
- ㉑ 金品を蓄えること
- ㉒ 社会やある組織の中で占めている立場
- ㉓ 腰を半ばあげて立ちかかった姿勢



正解者の中から抽選で28名様に、「福袋 日用品セット 10点セット」を差し上げます。



※福袋の内容は変更になる場合がございます。

応募締切/1月5日消印有効

当選者の方に景品受け取り方法をお手紙にて郵送させていただきます。お手紙の発送をもって発表にかえさせていただきます。

応募方法

ABC…の順で答えてください。検計伝票に記載しているお客様番号(8ケタの数字)ご住所、お名前、お電話番号、クロスワードの答え、ご意見・ご感想をご明記の上、〒702-8021 岡山市南区福田174
つばめガス株式会社「りんご編集室」までお送りください。
※ホームページから、ご応募頂けます。

季節の情報やオリジナルレシピ、クロスワードなどお好きな情報が満載の月刊紙「りんご新聞」はこちら!

応募フォームはこちら

