



つばめTV!

チャンネル登録者数
3,000名以上!

つばめTV動画が累計97万回以上
再生されました。誠に有難うございます。

監修 Y's table 主宰 小野靖子 先生

QRコードの読み取りまたは 検索!
You Tube つばめTV

エビとレタスと豆苗炒め



材料(2人分)

エビ10尾
レタス1/2株
豆苗1袋
にんにく大1/2
●塩少々
●酒小1
●片栗粉小1
★粉チーズ大2
★塩コショウ少々

作り方

<下ごしらえ>

- ・エビ→背をキッチンばさみで開き、背ワタと殻を取り除く
- ・レタス→一口大にちぎる
- ・豆苗→根元を落として3等分

Stir fry

- 1 下ごしらえをしたエビに●を揉みこみ下味をつける
- 2 フライパンにオリーブオイル大1とにんにくみじん切りを熱し、いい香りがしたら1を加え色が変わるまで炒める
- 3 豆苗とレタスを加え、サッと炒める
- 4 ★を加え味を調える
- 5 皿に盛り、お好みで更に上から粉チーズを振る



季節問わず安く手に入る豆苗を使った春らしい炒め物です。レタスを加えたら炒めすぎないのがポイント!シャキシャキの食感を残すようにしてくださいね。

ブロッコリーのスープ



材料(2人分)

ブロッコリー1/2株
じゃがいも1/2こ
玉ねぎ1/4こ
有塩バター5g
コンソメスープ200cc
牛乳100cc~150cc
塩少々
こしょう少々

作り方

- 1 ブロッコリーを小房にわけておく。じゃがいもを小さめにカット、玉ねぎはみじん切りにする
- 2 鍋にバターを溶かして玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらじゃがいも・ブロッコリーを加え5分程炒める
- 3 コンソメスープを加え15分煮る
- 4 粗熱をとりフードプロセッサーかミキサーで攪拌する
- 5 鍋に戻し火にかけ、牛乳を加え塩・こしょうで味を調える

Soup



ブロッコリーの緑色が鮮やかなスープです。カリフラワーにかえて真っ白なスープにしてもGood!

エッグトースト



材料(1人分)

食パン1枚
マヨネーズ大2~
たまご1個
チーズ適量

作り方

- 1 食パンの周りにマヨネーズで土手をつくる
- 2 真ん中にたまごを割り入れ、チーズをちらす
- 3 たまごの火の通り具合を見ながらオーブントースターで焼く

Toast

チーズとたまごがとろ〜り!
ハムやベーコンを加えたり、アレンジしてみてください。

小野靖子先生監修

料理教室のご案内

日時 2020年6月6日(土)
午前10時~午後1時30分頃
応募締切 2020年5月22日(金)
場所 つばめガス本社 岡山市南区福田174
参加費 1,500円
持ち物 ◇エプロン ◇スリッパ ◇手拭き
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。



◆初夏の中華でおもてなし◆
・パンパシ風冷やし中華
・花椒香る麻婆豆腐
・杏仁豆腐~フルーツソース添え~
お持ち帰りあり 手作り四川だれ

春のおでかけ情報

七区いちご園

所/岡山県岡山市南区西七区469
交/瀬戸中央自動車道水島ICから車で約20分
時/8:00~15:00
問/086-363-5561



ストロベリーファーム石田

所/岡山県笠岡市カブト東町82
交/山陽道笠岡ICより県道34号経由で15分
時/9時~15時(時期により変更あり)
問/090-7779-0095

農マル園芸 吉備路農園

所/岡山県総社市西郡411-1
交/山陽自動車道山陽ICから約10分
時/9:00~最終受付16:00
問/0866-94-6755

立花いちご園

所/広島県福山市芦田町福田75
交/福山東ICより車で約25分
時/10:00~15:00
問/090-7376-6622



君田いちごハウス

所/広島県三次市君田町西入君756
交/中国自動車道三次ICから約30分
時/①11時~②13時~③14時~
問/0824-69-2346



岡山フルーツ農園

所/岡山市東区西大寺門前545
交/ブルーライン瀬戸内ICから5分
時/9:00~16:00
問/086-224-2273



藤まつり

所/岡山県和気郡和気町藤野1386-2
交/山陽自動車道と気ICから約15分
問/0869-93-1126
(和気町産業振興課)

150本の藤が咲き乱れる「種類日本一の藤公園」。紫・ピンク・白、花房の長いものや八重のものなど様々な色や形の藤が咲き競う。

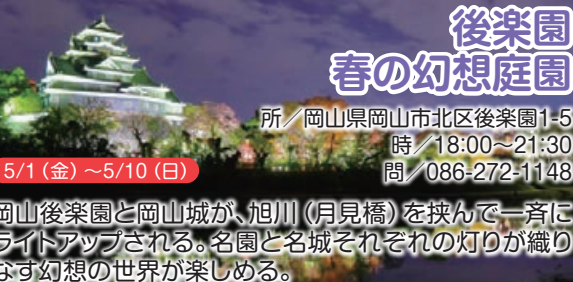
4月下旬~5月上旬



後楽園 春の幻想庭園

所/岡山県岡山市北区後楽園1-5
時/18:00~21:30
問/086-272-1148

岡山後楽園と岡山城が、旭川(月見橋)を挟んで一斉にライトアップされる。名園と名城それぞれの灯りが織りなす幻想の世界が楽しめる。



高畑勲展

日本のアニメーションに遺したもの

所/岡山県立美術館(岡山市北区天神町8-48)
問/086-225-4800

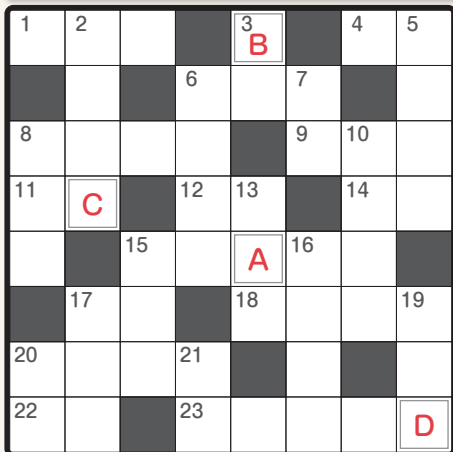
三重県に生まれ岡山県で育った高畑勲。アルプスの少女ハイジ「火垂るの墓」「平成狸合戦ぽんぽこ」など多くの作品を手掛けた「ジブリの奇才」。制作ノートや絵コンテなど未公開資料を通じ、高畑作品の世界に迫る。

タテのカギ

- ②『悪戯』の読み方
- ③時間の差。標準時の違い
- ⑤厚く切った肉を鉄板などで焼いた料理
- ⑥足のくるぶしの上の少し細くなったところ
- ⑦体がウイルスと戦おうとする時にあがる
- ⑧化粧や変装をしていないときの自然のままの顔
- ⑩地中海の南にあってサハラ砂漠がある大きな大陸
- ⑬選挙で選ばれた人が集まって政治や法律などについての会議をする所
- ⑮自動車。車輪
- ⑯こまごまとした用事
- ⑰首都がベルリンの国
- ⑲進んで何かをなしとげようすること
- ⑳木や竹を組んで作った囲い。フェンス
- ㉑〇〇に種を植え、水をやって花を育てる



クロスワードパズル



ヒント
〇〇〇〇コンロ
他にも多数ございます

ヨコのカギ

- ①自分の名前をかくこと
- ④今日の次の日
- ⑥朝遅くまで寝坊すること
- ⑧秋にリーンリーンとなく昆虫
- ⑨色々な所をまわる観光旅行。ライブ〇〇〇
- ⑪模様のこと
- ⑫金属・竹・木などの一方の端をとがらせてものを打ち付ける時に使う物
- ⑭キク科の多年草。花茎は「〇〇のとう」と呼ばれる
- ⑮宝石や貴金属をつないで首に付ける装飾品。ネックレス
- ⑰アメリカ・カナダなどのお金の単位
- ⑱一度。ひとたび
- ⑳年の暮れ。年末
- ㉒外出するとき履くもの
- ㉓物事の核心、中心となる重要な部分



正解者の中から抽選で
36名様に、
「おうちでカフェ気分!
カッティングボード」
を差し上げます。



応募締切/5月5日消印有効
※担当からのお届けをもって発表とかえさせていただきます。

「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!



4月末までに登録頂いたお客様は5月分のご送料金を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.tsubamegas.com/mm/regi.html
※1戸につき1台1回のみ、税込の値引額。※初めての方のみ。

～4月号の解答～
4月号の答えは「メイショ(名所)」でした。

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。※ホームページからも、ご応募頂けます。

応募フォームはこちら

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