



つばめTV!

チャンネル登録者数
3,300名以上!

つばめTV動画が再生回数
110万回達成しました!
誠に有難うございます。

100
万回



監修 Y's table

QRコードの読み取りまたは検索!

主宰 小野靖子先生

You Tube つばめTV

もやしとニラの簡単チヂミ



材料(2~3人分)

- もやし(太め)1袋
- ニラ.....1/2束(3cmにカット)
- ピザ用チーズ70g
- 片栗粉30g
- 小麦粉40g
- 溶き卵1個
- 鶏ガラスープの素...小さじ1
- ごま油適宜

作り方

チャンネル登録はこちら▶

- 1 ボウルにもやし、ニラ、ピザ用チーズ、片栗粉、小麦粉、鶏ガラスープの素を入れる
- 2 もやしから水分が出るよう、つぶすように混ぜ、溶き卵を加えて、さらに混ぜ生地をまとめる
- 3 フライパンにごま油を熱し、生地を小さめに広げ焼く
- 4 両面こんがり焼けたらできあがり!



Chijimi



ホットプレートで焼くのも楽しいですね。もやしと卵の水分だけで作ります。もやしは必ず太めのものを使用してください。イカやタコなどをいれてもおいしい!おつまみにも是非!

鶏もも肉と夏野菜のロースト



材料(2人分)

- 鶏もも肉1枚
- 玉ねぎ1/2個(くし形に)
- 赤黄パプリカ...各1/2個(一口大に)
- ピーマン1個(一口大に)
- ナス1/2個(輪切り)
- にんにく1片(薄切り)
- ローズマリー適量
- 塩、こしょう適量
- オリーブオイル適量

作り方

- 1 鶏もも肉に隠し包丁を入れ、皮目にフォークで穴をあける。皮と身の間にローズマリーを挟み、両面に塩胡椒をふる
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し、鶏肉を皮目から5分ほど中火で蓋をして焼く
- 3 玉ねぎ、ナスも一緒に焼く。塩を振る
- 4 鶏肉は裏面も3分ほど焼く
- 5 両面こんがり焼けたら鶏肉と3を取り出し、パプリカ、ピーマンも焼く
- 6 お皿に盛り付けて完成!

Roast chicken

ローズマリーの香りが漂う鶏もも肉のローストです。焦げやすいローズマリーは皮と身の間に挟むのがポイント!



コンロ

ガス機器のお手入れ術

あんしんしてご使用いただくために



天板

台所用中性洗剤を含ませた布巾やスポンジなどで汚れを取りましょう

●ガラスストップ・Gクリアコート天板
ガソコな汚れの場合、汚れた箇所にガラスストップ専用クリーナーやクリームクレンザーをつけて、ラップでこすります。金属たわしや磨き粉は表面を傷つけることがありますので使わないでください。

※お手入れの際は手袋を使ってください。



ごとく・汁受け皿

スポンジや歯ブラシに台所用中性洗剤をつけて、汚れをこすり落とします。

●ガソコな汚れの場合...

古い鍋にたっぷり水を入れ、汁受け皿、ごとくを入れて火にかけます。沸騰した状態で約30分おくと、こびりついた汚れが浮き出てきます。火を止めて冷ましてから、浮き出た汚れをスポンジや歯ブラシでこすり落とします。



お手入れの基礎知識

ガラスストップに適したおそうじグッズ

金属たわし、ナイロンたわし、みがき粉、酸性・アルカリ性洗剤は、ガラスストップコンロには向きません。やわらかい布やスポンジ、中性洗剤、重曹などで、ラクラクおそうじを。



重曹からはじめよう、ecoおそうじ!

重曹(炭酸水素ナトリウム)は、天然のミネラルを主成分にした白くさらさらの粉。薬局やスーパーなどで簡単に入手できます。重曹は、水に溶かすことで重曹水となり、油污を落とします。また、粉のまま利用することでクレンザーとして天板のこびりついた汚れも落とします。

【重曹水のつくりかた】

- 水.....100ml
 - 重曹小さじ.....1杯(5g)
- スプレー容器に水と重曹を入れ、よく振ってときます。
※ホット重曹水もおすすめ!
40℃くらいのお湯に重曹をとかすと、素早く汚れを落とせます。

クジのカギ

- 2 多数のトゲがはえている黒い海の生物
- 3 ある物事について知っている事柄。正しく知り、理解すること
- 5 会社に勤めている人が作業や職務を行う場所
- 6 腹の真ん中にある小さなくぼみ
- 8 金銭に関する運勢
- 10 成し遂げること
- 12 古くなって役に立たなくなる事
- 14 他人に与えた損害を償うこと
- 16 こしかけ。座るもの
- 18 出来上がったものの状態。出来具合。
- 19 高貴な家に生まれた男性
- 23 品物を預かって、代わりにお金を貸す店
- 24 封筒・容器・出入口などを閉じてふさぐこと



クロスワードパズル

1	2	3		4	5	6	
		7		8		9	
10		11					12
13	14				15	16	
17		18	D	19		20	A
21							
				24			
25							

ヒント

ピカピカにしましょう!

クジのカギ

- 1 計算したり、数えたりして出した数
- 4 漢字の「跡」「路」などの部首
- 7 ○○○鯉
一観賞魚用に改良した鯉の品種の総称
- 9 ほかのところ
- 11 細い筋が集まって、体を動かさず働きがある部分
- 13 だ液
- 15 6月~7月中旬にかけて降る季節的な長雨
- 17 寒く乾燥した季節にバチッと...
- 20 ○○←嫌い
- 21 心が知覚を有しているときの状態。物事や状態に気づくこと
- 22 背中と尻の間のところ
- 24 時代とともに変化する世の中の傾向。流行
- 25 働く人

正解者の中から抽選で32名様に、「ボーダー晴雨兼用折り畳み傘&カバーセット」を差し上げます。



応募締切/7月5日消印有効

当選者の発表は景品のお渡しをもって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!



6月末までにご登録頂いたお客様は7月分のごガス料金を500円値引★
左のQRコードを読み、登録して下さい。
※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台のみ、税込の値引額。※初めてののみ。



~6月号の解答~

6月号の答えは

「肩こり(かたこり)」でした。



応募方法

ABC...の順で答えてください。検針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得な情報が満載の月刊紙「りんご新聞」はこちら!