



つばめTV!

チャンネル登録者数
3,400名以上!

つばめTV動画が再生回数
115万回達成しました!
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

←チャンネル登録はこちら

▶ 焼きなすのマリネ



材 料

なす3本
オリーブオイル大さじ2
★酢大さじ3
★オリーブオイル大さじ3
★はちみつ大さじ3
★塩・こしょう少々

作り方

- 1 しま模様皮を剥いたなすを、厚めの輪切りにしオリーブオイルを熱したフライパンで焼く
- 2 ★を合わせてマリネ液をつくる
- 3 柔らかくなったなすをマリネ液に漬ける

Marinade

なすが薄すぎるとくたくたになってしまうので、厚めに切るのがポイント。なす3本がすぐなくなってしまいういさ!半日ほどつけると美味しく召し上がれます。常備菜として保存できますよ!



▶ さばのエスカベッシュ (南蛮漬け)



材 料

さば2枚
にんじん1/2こ
玉ねぎ半玉
はちみつ小さじ1
酢50cc
オリーブオイル25cc
塩・こしょう適量
サラダ油適量

作り方

- 〈下処理〉さばに塩を振って10分ほど置いた後、水洗いをして水気を拭き取っておく
- 1 酢、オリーブオイル、はちみつと千切りしたにんじん、スライスした玉ねぎを鍋に入れ、弱火にかける。沸騰したら3分火にかける
 - 2 コショウをしたさばに小麦粉をまぶし、やや多めの油で揚げ焼きする
 - 3 揚げたてのさばを1に漬けこみ、冷ましたら完成!

夏にさっぱりおかずはいかがですか?冷蔵庫で3~4日は保存可能なので、多めに作りおいてもOKです。栄養価が非常に高いさばで夏バテを予防しましょう!



▶ とうもろこしご飯



材 料

お米3合
とうもろこし1本
本酒大さじ1
塩小さじ1と1/2

作り方

- 1 お米を研ぎ、酒・塩を混ぜ通常の量の水をセットする
- 2 生のとうもろこしを半分に切って芯から粒をそぎ落とす
- 3 お米の上にとうもろこしの粒と芯をのせ炊飯する
- 4 炊き上がったら、芯を捨てて全体をほぐす

Cooked Rice

とうもろこしの甘い香りが絶品のご飯です。バター醤油をかけたり、おにぎりにして醤油でこんがり焼いてもさらに美味しいですよ。粗びき胡椒を加えてチャーハンもおすす。甘みがでるので芯は捨てず必ず一緒に炊いてくださいね。



フルーツのパワーを最大限引き出す



フルーツは値段が高いから・・・と敬遠したり、太るのではと避けたりしていませんか。もうそうなら、それはもったいないことをしています。フルーツはクエン酸、ビタミン、食物繊維などの栄養がいっぱい!さらに食べ方などを少し意識すると、もっと効果的にフルーツの栄養を摂ることができます。

朝の空腹時に食べる

フルーツは朝食食べるのが良いとされています。フルーツはすぐ消化され、素早くエネルギーになるので、一日の活動を始める朝にぴったりです。

200gを目安に食べる

一日にトータル200g程度のフルーツを摂るのが良いとされています。

各フルーツの200gの目安

みかん:2個 りんご:1個
バナナ:2本 キウイ:2個
なし:1個 もも:2個
ぶどう:1房



旬な新鮮なものを

今は一年中いろいろなフルーツが売られていますが、その時々採れるフルーツは季節に順応して育っており、もっともおいしく栄養価も高いです。フルーツには消化や代謝を促進する酵素が含まれていますが、熱を加えると失われてしまうので、生で食べるのがおすすめです。

まるごと食べる

フルーツや野菜は、皮そのものや皮の近くに多くの栄養素があります。皮ごと、まるごと食べて、フルーツの栄養をしっかりと摂りましょう。

※月刊ウェンディ (2020年5月15日) より

灯油ボイラー・電気温水器をご使用のお客様限定企画

取付
工事費
無料

今お使いの給湯器をエコジョーズに買い替えませんか?エコジョーズは環境にやさしい、お財布にもやさしい節約上手の最新ガス給湯器です。

自動湯張りタイプ

エコジョーズタイプ

FH-E247AWL+
リモコンMFC-250セット価格
定価408,100円(税込)

90%OFF ¥40,000 (税込)

通常タイプ

FH-2420AW+
リモコンMFC-250セット価格
定価352,000円(税込)

¥0 (税込) 今回限りの¥0

給湯専用タイプ

エコジョーズタイプ

PH-EM2015AWL+
リモコンMC-150Vセット価格
定価197,780円(税込)

¥0 (税込) 今回限りの¥0

通常タイプ

PH-2015AW
(リモコン無)
定価137,060円(税込)

¥0 (税込) 今回限りの¥0

タテのカギ

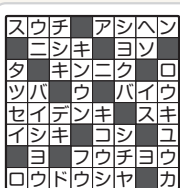
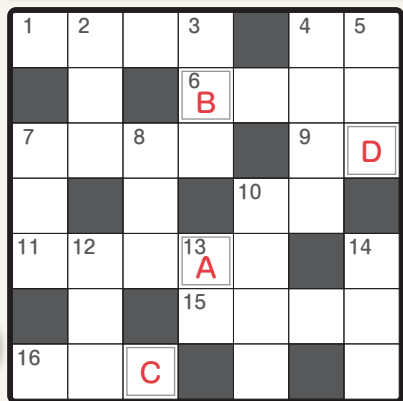
- 2 英語で決まりや規則のこと
- 3 利益を得る目的で資金を事業・証券などに投下すること
- 4 砂糖・卵・バター・小麦粉などを混ぜて作る洋菓子
- 5 ある事柄に対する考え
- 7 あちらこちらの地方
- 8 場所を移しかえること
- 10 金銭に関する運勢
- 12 前もって約束すること
- 13 建物の外部。屋外
- 14 物体が色を発するもとなる物質



ポイント
夏の食卓に
欠かせない



クロスワードパズル



～7月号の解答～
7月号の答えは
「キッチン」
でした。



ヨコのカギ

- 1 清澄で華麗な音色の横笛
- 4 地中に打ち込んで目印や支柱にする棒
- 6 来訪者・参集者の用件などを聞いて、取次をする所
- 7 溶岩が急に冷えてできた軽い岩石
- 9 値打ちのある金属で黄色いつやをもつもの
- 10 英語で鍵
- 11 町と村
- 15 2つの数または式を等号で結んだもの
- 16 木の断面にみられる年輪・繊維などが作り出す線や模様



正解者の中から抽選で
40名様に、
「折りたためる
USB式充電
ハンディファン」
を差し上げます。



応募締切/8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!



7月未だにご登録頂いたお客様は
8月分のガス料金を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1回のみ、税込の値引額。※初めての方のみ。

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。



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!

応募フォーム
はこちら

