



つばめTV!

チャンネル登録者数
3,600名以上!

つばめTV動画が再生回数
120万回達成しました!
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

▶ 牛肉とオクラのカレー風味



材料(2人分)

- 牛肉こま切れ150g
- オクラ1袋
- にんにく1片
- オリーブオイル大さじ1
- 醤油大さじ1
- みりん大さじ1
- カレーパウダー小さじ1/3

作り方

- 1 オクラを塩少々で板ずりし、ヘタとがくを薄く削り、斜め半分にカットする。にんにくを薄切りにする
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し、いい香りがしてきたら牛肉を入れてさっと炒める
- 3 オクラを加え、牛肉に火が通るまで炒める
- 4 醤油、みりん、カレーパウダーを加えて絡める
- 5 皿の上にレタスやトマトを並べ、盛り付ける

夏にぴったりなカレー風味の簡単炒め物レシピです。にんにくでパンチを効かせてあるので、食欲をそそります。オクラのねばねばは夏バテ防止になり、おすすめです。



▶ チキンとアスパラのマスタードクリーム



材料(2人分)

- 鶏もも肉1枚
- アスパラガス4本~6本
- 塩コショウ少々
- 薄力粉大さじ1
- 牛乳150cc
- 粒マスタード大さじ1と1/2
- オリーブオイル大さじ1

作り方

- 1 鶏肉をやや大きめにカットし、塩コショウをしておく
- 2 アスパラガスの下4~5cmの皮をピーラーで剥き、4cmの斜め切りにする
- 3 オリーブオイルを熱したフライパンで、鶏肉の皮目を下にして両面焼き色がつくまで中火で焼く
- 4 アスパラガスを加え、鶏肉に火が通るまで焼く。
※油が気になればふき取る
- 5 薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまでなじませたら、牛乳と粒マスタードを入れ、とろみがつくまで煮る

牛乳消費拡大のためのレシピです。粒マスタードの酸味がおいしいクリームソースはパンやパスタとも相性がいいですよ。



8月末まで Summer キャンペーン

超高速インターネット サービス つばめ光

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)

クールタオル プレゼント!

つばめガス+つばめ電気の **セット割** で 毎月**110円**割引!!

つばめガス+つばめ電気+つばめ光の **トリプル割** で 毎月**330円**割引!!

8月末まで Summer キャンペーン

電気料金が従来より約5%安くなる!

つばめ電気

新規申込の方対象

ハーゲンダッツギフト券プレゼント!

※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。

在宅中つい手が伸びるスナック菓子 上手な減塩法は?

自宅で過ごす時間が多くなり、中に手にするスナック菓子や、家飲みのおつまみにあてる加工食品の量が増える例も多くなっています。一般にこうした食品は塩分が高く、塩分の取りすぎにつながります。上手に減塩し、今の、そしてこれからの健康に気を付けていきたいですね。

塩分を取り過ぎるのは...	様々な病気の要因に	上手な減塩の方法
<p>在宅時間が長くなる</p> <ul style="list-style-type: none"> スナック菓子など間食が増える 家飲みでおつまみをたくさん取る <p>濃い味に慣れてしまう</p> <ul style="list-style-type: none"> 味覚が鈍くなる 薄味がおいしく感じられない 	<ul style="list-style-type: none"> 高血圧 (血管を痛め、心筋梗塞や脳卒中に) 腎臓病 (塩分排出の負荷が高まり機能不全) 骨粗しょう症 (骨からカルシウムが溶け出す) 胃がん (漬物など塩蔵食品を多く取るとリスクが高まる) 	<ul style="list-style-type: none"> ダシをきかせて素材の味を生かす ラーメンなど麺類は1日1回にとどめる 酢やレモン、ハーブを使って塩を減らす かまぼこ・ハムなどは下ゆで

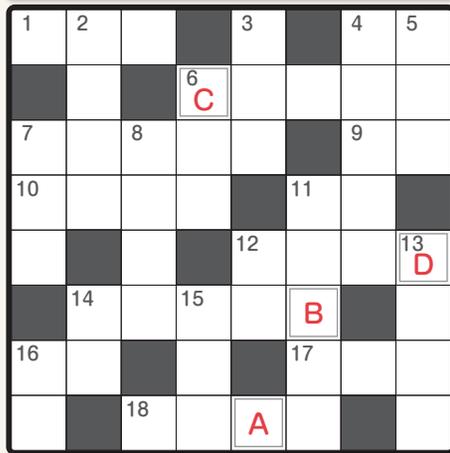
※NIKKEIプラス1 2020年6月20日付

クジのカギ

- 2 ある事実をもとに、未知の事柄を推し量って論じること
- 3 歌や踊り、展示会などの催し物
- 4 特にかわいがっている娘
- 5 暮らすこと。生活する様子
- 6 芸能人が色紙に書く...
- 7 女の神様
- 8 両眼が大きく突き出ている金魚
- 9 左右両方の足
- 10 書かれた文字。書いてまとめたもの
- 11 12か月。365日
- 12 保ち続けること
- 13 外からみた様子。外見
- 14 動物の骨を包んでいるやわらかな物質



クロスワードパズル



ヒント
家族で相談しておきましょう

クジのカギ

- 1 イタリア料理に使う麺類の総称
- 4 物の表面をおおう薄い皮。「油の○○」
- 6 別れるときに言うあいさつの言葉
- 7 旋律。歌や楽曲のふし
- 9 人、鳥、魚、貝以外の小さい生き物
- 10 顔の表面
- 11 森林に住み、歯がすどく、太くて丸い尾をもつ小型の動物
- 12 文書などに自分の氏名を書き記すこと
- 14 本当の名前。実名
- 16 雨が止んだ後に太陽の反対側の空にできる7色のアーチ型の光の帯
- 17 朝、遅くまで寝坊をすること
- 18 日の丸弁当の赤い部分

正解者の中から抽選で**36名**様に、「水切りワイパー&マルチスポンジ」を差し上げます。



応募締切/9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!

8月末までに登録頂いたお客様は9月分のご請求料金を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。※初めての方のみ。

フルー ト クイ
ー ウケツケ
カルイシ キン
ク ヲ キー
チヨウソウ シ
ヤ トウシキ
モクメ シ ヲ

~8月号の解答~
8月号の答えは「**そうめん**」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・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!