



つばめTV!

チャンネル登録者数
3,700名以上!

つばめTV動画が再生回数
124万回達成しました!
誠に有難うございます。



←チャンネル登録は
こちら

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

▶ 至極のナポリタン



材料(2人分)

パスタ2人分
ウインナー4本
玉ねぎ1/2個
ピーマン1個
マッシュルーム4個
ケチャップ100g
ケチャップ20g(後入れ)
有塩バター20g
生クリーム大さじ3
塩少々
黒コショウ適量
オリーブオイル適量

作り方

- 1 具材をすべて3mmのスライスにカットする
- 2 たっぴりのお湯が沸騰したら分量外の塩小さじ2程を入れて、パスタを表示時間より1分短めにゆでる
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、1を入れ、塩を振ったら軽く炒める
- 4 玉ねぎがしんなりしたら、ケチャップを加える。加熱で酸味を飛ばしまろやかにする
- 5 パスタとお玉一杯弱のゆで汁を加え、全体を合わせたら後入れのケチャップを加えさらに混ぜる
- 6 生クリーム、バターを入れたら火を止めて余熱で全体を混ぜ合わせる
- 7 皿に盛って仕上げに黒コショウをふって、できあがり

こんなにおいしいナポリタン食べたことがない!コクが加わり、より一層味わい深いナポリタンをご紹介します。ポイントは生クリームとバターを余熱でなじませること。



▶ もちもち白玉小豆パフェ



材料(2人分)

白玉粉50g
絹豆腐60g
ゆで小豆(缶詰)60g
抹茶アイスお好きなだけ
バニラアイスお好きなだけ

作り方

- 1 白玉粉、絹豆腐をボウルに入れ、耳たぶくらいの柔らかさになるまで滑らかにこねる
- 2 12等分に丸める
- 3 沸騰した湯でゆでる。浮いてから2〜3分ゆで、中まで火を通す
- 4 氷水にとり冷やす
- 5 白玉団子、抹茶アイス、バニラアイス、ゆで小豆を盛り付け、できあがり

豆腐を加えるため、柔らかでももちもちに仕上がります。生地がまとまりにくい時は少しずつ水を加えて調整してください(加えすぎに注意!)



身近な家電の節電術



年間を通して家庭の中で最も多く電気を消費している電化製品は冷蔵庫です。冷蔵庫の消費電力は年々省エネ化が進んでいます。しかし新しく買い替えなくてもできる簡単な節電術をご紹介します。

冷蔵庫

●冷蔵庫のまわりのスペースを空ける

冷蔵庫が効率的に熱を放出できないと、庫内を冷やすのに余計な電気が必要になります。

●開閉時間を短く

●冷蔵庫は詰め込みすぎない

庫内の冷気は上段から循環するため下段から食材を入れるのがポイント。

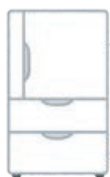
●冷凍庫は詰め込む

冷蔵庫とは逆に冷凍庫は食品同士で冷やしい、冷却効果が高まるため、隙間なく食品を入れましょう。

●季節ごとに温度設定を調節

●温かい食品は冷ましてから入れる

調理したばかりの食品を熱いうちに冷蔵庫に入れてしまうと、より電力を消費してしまいます。温かい食品は常温まで冷ましてから冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫に負担をかけないことが大切です。



便利でお得な「WEB請求明細サービス」を開始しました!



毎月55円の
WEB割引



請求金額確定を
Eメールでお知らせ



いつでもどこでも
WEBで確認可能

サービスお申込み・ご利用方法

つばめガスHP内のWEB請求明細サービス登録画面からお申込みできます。

請求明細サービスURL▶

<https://www.tsubamegas.com/tsubame-service.html>



▲登録はこちら

ご利用にあたってのご注意

- ・本サービスはお支払方法が口座振替およびカード決済のお客様が対象となります。
※振込用紙の郵送が必要なお客様は本サービスをご利用できません。
- ・本サービスをご利用のお客様には従来のご請求書、本情報誌「りんご」は郵送されなくなります。※情報誌「りんご」はHPで閲覧可能です。

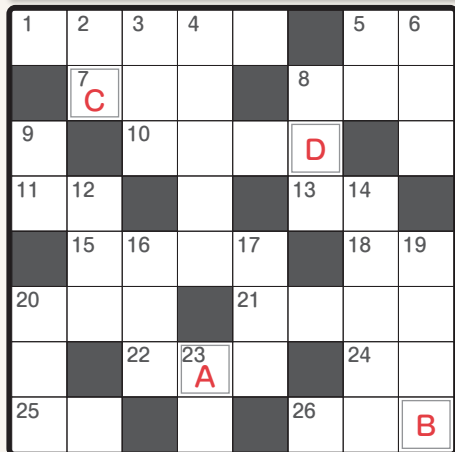
クジのカギ

- 2 目を動かさないで見ることでできる範囲
- 3 「」内の読み「和睦」をむすぶ
- 4 数と量
- 5 針のような葉をたくさんつける常緑樹
- 6 大地の底
- 8 他と比べて特に異なっていること
- 9 空気の動き、空気の流れ
- 12 全体の中のある部分
- 14 神社・仏閣などの建築や補修を専門に行う大工
- 16 弓と矢
- 17 いつもとはちがうこと。今までに例がないこと
- 19 リング状の小麦粉等で作った生地を油で揚げたお菓子
- 20 何らかの基準をもって物事を調べ、その優劣・等級・適否などを決めること
- 23 市場で早朝から行われる



ヒント
参考に
してください

クロスワードパズル



～9月号の解答～

9月号の答えは
「ぼうさい」
でした。



クジのカギ

- 1 年の暮れに一年の苦勞を忘れること
- 5 人口が多く、人が集中しているところ
- 7 身の程を知らない大それた望み
- 8 手で持つための部分
- 10 PCでマウスのボタンをおしてすぐ離すこと
- 11 国費や公費をまかなうため
国や地方公共団体が国民から強制的に取り立てる金銭
- 13 言葉や文や記号が表す事柄や内容。理由や意図
- 15 心をそのことにしっかり向けて気を付けること
- 18 旅先で泊まるどころ
- 20 渋い味
- 21 放射した電気の反射から対象物の位置などを調べる機器
- 22 動植物が山野で自然のままに生育すること
- 24 相手の言うことを打ち消すときに使う言葉
- 25 「」内の読み一地獄の「沙汰」も金次第
- 26 困難にくじけないで意志を貫くこと



正解者の中から抽選で
35名様に、
「ビューティー
フットケアブラシ」
を差し上げます。

応募締切/10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!



9月末までに登録頂いたお客様は
10月分のご請求金を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。

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!

応募フォーム
はこちら

