

つばめ**保険**

ケガにそなえる。

ご家庭での事故はもちろん、仕事中やスポーツ、レジャー中の
さまざまな事故によるケガを国内外問わず補償！

入院されたとき

手術を受けたとき

通院されたとき

後遺障害が残ったとき

死亡されたとき

いろいろなリスクにそ
なえて、**ケガの保険**に
入りましょう。

つばめガスでは、三井住友海上の代理店として
火災保険の確認・見直し診断を無料で行っていきます。

お問い合わせは
つばめガス竹本まで
Tel.086-263-6666

便利でお得な「**WEB請求明細サービス**」を開始しました！

口座振替、クレジットカード払いにすると
支払いの手間が省けます！

多くの方にお申込み
いただいています！

**ガス料金から毎月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。

超高速インターネット
サービス

つばめ光

11月末まで
大感謝
キャンペーン

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)
無料!

電気料金が従来より約5%安くなる！

つばめ電気

11月末まで
大感謝
キャンペーン

新規申込の方対象

QUOカード

500円分プレゼント

**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！後はすべて弊社が行います。

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!!

つばめTV!

チャンネル登録者数
3,800名以上!

つばめTV動画が再生回数
128万回達成しました!
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

基本のかぼちゃの煮物

材料(2人分)

かぼちゃ1/4個
水1カップ
醤油大さじ1と1/4
みりん大さじ1
砂糖大さじ1

作り方

1 かぼちゃの種とワタを取り除く
2 3センチ角にカットし、面取りをする
3 皮目を下に鍋に並べ水+調味料を加え、弱火にかける
4 沸騰したら弱火にし、ふたをして10~15分煮る
5 柔らかくなったらできあがり!

ほくほく甘いかぼちゃの煮物はほった
らかしで簡単にできます。皮目を下
にして鍋にいれるのがポイント!

ささみえのきのあんかけ豆腐

材料(2人分)

えのき100g→2cmにカット
鶏ささみ2本→細切り
小松菜1束→小口切り
絹豆腐2人分
オイスターソース大さじ1と1/2
鶏がらスープ200cc
砂糖少々
片栗粉大さじ1
ごま油適量

作り方

1 フライパンに油を熱し、鶏ささみとえのきを炒め、取り
出しておく
2 同じフライパンでオイスターソースを香ばしく炒め、
鶏がらスープを加え沸騰させる
3 1をフライパンに戻し、1分ほど煮立てる
4 砂糖、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油で風味付
ける
5 小松菜を最後に加え、絹豆腐にあんをかける

ボリュームはありますがヘルシー!副
菜やおつまみにもなります。あんをご
飯にかけたり、かた焼きそばにかけ
るのもおすすめ!

つばめガスは総合エネルギーソリューションです
快適な毎日のために
生活に欠かせないエネルギーを総合的に提供します。
それが、総合エネルギーソリューション、つばめエネルギーです。

スタッフブログ書いています!

つばめガス 検索 **更新中!**

URL
<https://www.tsubamegas.com>

スタッフブログ

とくださんの徳な事

食べることにとって興味がある、スタッフ徳田が
訪ねたお店や日常のあれこれを紹介します!

つばめガス 検索 **更新中!**

URL
<https://www.tsubamegas.com>

豆知識

ホクホク焼き芋

洗ったサツマイモを濡らした新聞紙で包みます。それをアルミホ
イルで包み、魚焼きグリルで弱火で40分前後じっくりと焼くとホク
ホクの焼き芋ができます。厚い鉄鍋でごく弱火で40~50分ほど焼い
てもおいしくできます。
※時間はサツマイモの大きさによって調整してください

つばめガス 検索 **更新中!**

URL
<https://www.tsubamegas.com>

つばめガス 検索 **更新中!**

URL
<https://www.tsubamegas.com>