



# 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  
129万回達成しました!  
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

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

## ▶ 鶏団子ときのこの生姜スープ



材料(2人分)

- 鶏ひき肉 ……100g
- ★しょうが汁 ……小さじ1
- ★酒 ……大さじ1
- ★塩こしょう ……少々
- ★片栗粉 ……大さじ1/2
- だし汁 ……600ml
- しいたけ ……2枚
- えのき ……1/2パック
- しょうが ……1片
- 青ネギ ……適量
- 醤油 ……大さじ1

作り方

- 1 青ネギは斜め薄切り、しいたけは薄切り、軸はみじん切り、えのきは三等分にする
- 2 ボウルに鶏ひき肉、★の調味料、しいたけの軸を入れ混ぜる
- 3 鍋にだし汁を煮立たせ、一口大の鶏団子を入れ、灰汁をとる
- 4 しいたけ、えのき、生姜の千切りを加え、中火で煮る
- 5 醤油、塩こしょうで味を調え、青ネギを加える

たっぷりの生姜で体の中から温まるスープのご紹介です。きのこ類は腸内環境を整える効果がありますよ。



## ▶ 秋鮭としめじの炊き込みご飯



材料(3~4人分)

- お米 ……2合
- 水 ……360ml
- 鮭 ……2切れ
- しめじ ……1/2パック
- 薄口しょうゆ ……大さじ1
- みりん ……大さじ1
- 顆粒和風だし ……小さじ1
- 青ネギ ……適量

作り方

- 1 お米を洗って30分ほど浸水させ、ザルにあげておく
  - 2 鍋に1のお米、調味料、水を入れて混ぜ、上にほぐしたしめじ、鮭を置き炊飯する
  - 3 炊き上がったたら小口切りにした青ネギを散らす
- ★炊飯鍋で炊く方法  
蓋をして中火にかけ、隙間から蒸気が上がってきたら弱火で10分。火を止めて10分蒸らす

秋鮭を使った秋らしい炊き込みご飯です。生鮭か甘塩鮭を使ってくださいね。しめじ以外にもお好みのきのこに変えてもGood♪



Pilaf



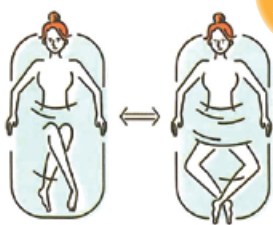
## お風呂でエクササイズ

体が冷えて血流が悪くなるのが冬に太る最大の原因。

そんな時はお風呂で温まりながらするエクササイズが効果的!無理のない範囲で試してみてください。

### ▶ 内もも、外ももの筋肉を鍛える

両手で湯船の縁をつかんで座り、ひじを曲げて両ひざを開きます。水の抵抗を感じながら、ひざを閉じたり開いたりします。10~20回を2~3セット、少し筋肉が疲れるくらいが目安です。片足ずつ行っても結構です。



10~20回を  
2~3セット

### ▶ ももの表裏の筋肉を鍛える

両手で湯船の縁をつかんで座り、脚を伸ばします。水の抵抗を感じながらひざを胸に引き付け、戻す時は足の裏で水を押しします。10~20回を2~3セットが目安。少し疲れる程度に行くと良いでしょう。



10~20回を  
2~3セット



### ▶ バタ足で運動不足解消

浴槽にしっかりと座り、ゆっくりバタ足を行います。ひざから下はできるだけ力を抜き、ももの付け根からゆっくり動かします。まずは20秒間を2セットやってみましょう。



20秒を  
2セット

### ▶ ツイストで腰の運動

浴槽の縁に両腕を掛け、お尻を浴槽の底から離します。ひざを軽く曲げて脚に水の抵抗を感じながら、腰から下を左右にゆっくりとねじります。こちらも、20秒間を2セットやってみましょう。



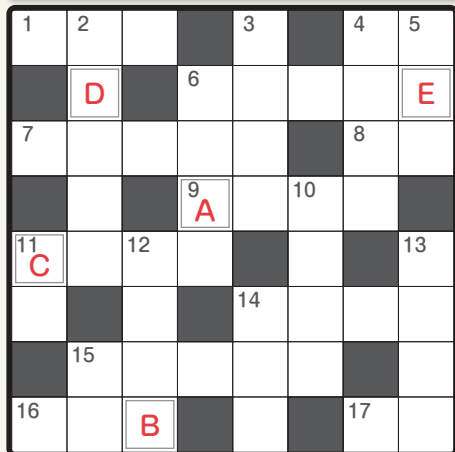
20秒を  
2セット

## クジのカギ

- 非常に短い時間。一瞬
- ご飯を食べること
- 薬用になる植物
- 人や車などが通る道
- 降り積もった雪を取り除くこと
- その次の日
- 公共の団体・事業や神社などに金品を差し出すこと
- 育てて立派にすること
- 物事の規模。長さや角度をはかる器具
- 日の当たらない暗い部分
- 風雨のために海が荒れること  
海が荒れて魚がとれないこと



## クロスワードパズル



ヒント  
WEB上で  
ご覧いただけます

## クジのカギ

- 機械
- 旅先で泊まる場所
- 空の上のほう
- すべての曲
- 歌唱・演奏などを一人で行うこと
- 鍵をかけること
- 価格・量・品質などがどれも一緒であること
- いすなどの肘をもたせかける部分
- 個人としての生活
- 夜の景色
- 太陽が沈んでから  
次の朝までの暗い時間



正解者の中から抽選で  
200名様に、  
「ふんわりニット  
スマホグローブ」  
を差し上げます。



応募締切/12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!  
11月末までに登録頂いたお客様は  
12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。※初めての方のみ。



~11月号の解答~  
11月号の答えは  
「こうよう(紅葉)」  
でした。

|    |   |   |    |   |   |
|----|---|---|----|---|---|
| チ  | コ | ウ | ク  | イ | ソ |
| ズ  | レ | フ | ツ  | コ | ウ |
| ソ  | ツ | カ | イ  | モ | ソ |
| サイ | ク | イ | モ  | ソ | ウ |
| イ  | ウ | オ | ト  | モ | ウ |
| イ  | ヨ | ク | サイ | ム |   |
| ト  | フ | ホ | ク  | フ |   |
| ホ  | カ | ケ | フ  | ツ | マ |

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。

応募方法

TSUBAME GAS NEWS PAPER "RINGO" 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