



つばめTV!

チャンネル登録者数
3,900名以上!

つばめTV動画が再生回数
133万回達成しました!
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

根菜のミネストローネ



材料(2~3人分)

- 大根4cm
- ごぼう1/2本
- にんじん1/2本
- しめじ1/4パック
- 長ネギ1/2本
- ベーコン2枚
- トマト缶半分(200g)
- 水200cc
- ブイヨン1こ
- 塩適量

作り方

- 1 大根、ごぼう、人参を1cm角に、長ネギを小口切りに、しめじは小房にわけ、ベーコンは1cm幅に切る
- 2 鍋にベーコンを入れて中火で炒める
- 3 脂が出てきたら、長ネギ→にんじん→ごぼう→大根→しめじの順に塩一つまみ加えて炒める
- 4 水とトマト缶を汁ごと加え、沸騰したら弱火にしブイヨンを加えて、蓋をして15分ほど煮込む
- 5 野菜に火が通ったら、塩で味を調える
※煮詰まったら水を足す

根菜をたっぷり使った栄養満点の和風ミネストローネです。具だくさんのレシピなので、水を足すなどしてお好みで調整してください。



タルトフランベ (フランス・アルザス風ピザ)



材料(直径25cm 2枚分)

- 強力粉 ...50g (クリームソース)
- 薄力粉 ...100g クリームチーズ ...50g
- 塩 ...ひとつまみ 水切ヨーグルト ...25g
- 水85cc 卵黄半分
- オリーブオイル適量
- 塩こしょう適量



- (トッピング)
- ベーコン2枚
- 玉ねぎ1/2こ
- ピザ用チーズ60g

作り方

- 1 生地の材料をボウルにいれ、ひとまとまりにこね、10分休ませる
- 2 生地を半分にカットして丸め、10分休ませる
- 3 生地を25cm程の大きさになるように薄くのばす
- 4 クリームソースの材料を全てボウルの中で滑らかに混ぜる
- 5 オープンシートにのせた生地にクリームソース、細切りのベーコンと薄切りの玉ねぎ、ピザ用チーズをトッピングする
- 6 天板ごと260度に予熱したオーブンで5分焼く
※表記はガスオーブンを使用した場合です

薄く伸ばして焼くのでパリパリした食感です。熱々焼きたてのタルトフランベでパーティーはいかがでしょうか?動画内では生地のみとめ方、成形のコツを紹介しています。



イケメシ

by つばめTV



小川さんプロフィール

岡山を拠点とするモデル・タレントで、料理講師としても活動。

モットーは、「体の中から美しく!」

You Tube つばめTV

講師 小川 優衣 さん

ブリの竜田揚げ



〈作り方〉

- 1 白ネギを小口切りにし、ぼん酢と和える
- 2 ビニール袋に調味料を合わせ、ブリと塩を加え揉み込み、15分ほどつけこむ
- 3 ②に片栗粉を加え、再び揉みこみ、170度の油で揚げる
- 4 ブリを皿に盛り付け、①をかけてできあがり



〈材料(2人分)〉

- ブリ100g
- 塩少々
- 片栗粉 ...大さじ3
- 揚げ油

〈合わせ調味料〉

- しょうが ...小さじ半分
- にんにく ...小さじ半分
- 醤油大さじ1.5
- 酒大さじ1
- はちみつ ...小さじ半分

- 白ネギ15g
- ぼん酢 ...小さじ1



ガスが出ないときは...

マイコンメーターはメーター内の各種センサーが下記のような異常をキャッチすると、自動的にガスを止めます。

- 大きな地震(震度5相当以上)があった場合
- 消し忘れ等で、長時間続けてガスを使った場合
- 瞬時に多量のガスが流れた場合
- ガス圧力の低下があった場合

復帰の手順(マイコンメーターでガスが止まったときは、次のように対応してください。)



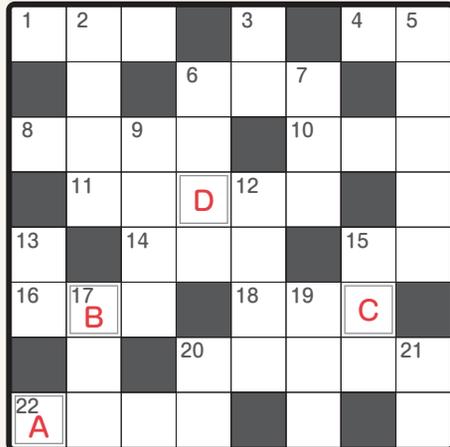
※「赤ランプ」は、液晶のものもあります。注意・復帰しない場合は、復帰を繰り返さずLPガス販売店の点検を受けてください。

クオテのカギ

- 2 イギリス
- 3 お食い初めで用意される魚
- 5 旅先で泊まること
- 6 その任務・仕事などに適していること
- 7 土石・木材・鉄材などで道路・鉄道・橋梁などを建設する仕事
- 9 学校の成績をあげるために、ただひたすら勉強ばかりすること
- 12 魚釣りに用いる船
- 13 乗り物に乗らないで歩くこと
- 15 その月の八番目の日
- 17 企業が資本金を増やすこと
- 19 靴や靴下などをはいていない足
- 20 料理に使う液状の合わせ調味料
- 21 他人の意見や行動に賛成し、後押しをすること



クロスワードパズル



ヒント

地域や家庭で様々です

目コのカギ

- 1 庭や公園などに植えてある木
- 4 液体に含まれる沈殿物・不純物などをこすのに使う紙
- 6 物事の大小・高低などの度合い。「〜くらい」「およそ」
- 8 字を横に並べて書くこと
- 10 生まれ育った国
- 11 英語で診療所
- 14 役に立つ。都合がいいさま
- 15 ほしいと思う気持ち。欲しがる心
- 16 そのままの状態を保ちながら、とっておくこと
- 18 書籍・新聞・雑誌などの数
- 20 物事の仕組みや手品の仕掛けを明かすこと
- 22 ふすまや戸でしきった、物を収納する場所



正解者の中から抽選で48名様に、「福袋日用品5点セット」を差し上げます。



応募締切/1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!



12月末までに登録頂いたお客様は1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。



~12月号の解答~

12月号の答えは「せいきゆう(請求)」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・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。

応募フォームはこちら



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!