



▶ 絶品!チャーシュー



材料(3~4人分)

- 豚肩ロース焼肉 ……500g
- ゆで卵 ……6こ
- 砂糖 ……大さじ3
- 醤油 ……大さじ3
- 塩 ……小さじ1/2
- 酒 ……1/2カップ
- サラダ油 ……小さじ1

作り方

- 鍋にサラダ油を中火熱し、肉を動かしながら焼き色を付ける
- 水に浸るくらい入れ、酒を加えたら火にかける。沸騰したら弱火にして灰汁を取る
- 蓋をして30~40分ほどゆで、竹串が通れば火を止める
- ゆで汁を少し減らし、砂糖、醤油、ゆで卵を入れ中火で20分
- 肉、ゆで卵を取り出し、弱火でタレを5分煮詰める
- 肉とゆで卵をカットし、タレをかけたらできあがり



Roasted pork

動画はこちら



▶ まんとう 饅頭(中華蒸しパン)



材料(8個)

- 薄力粉 ……200g
- ベーキングパウダー ……5g
- 砂糖 ……30g
- ショートニング(ラード) ……5g
- イースト ……5g
- ぬるま湯(40℃) ……90cc

作り方

- ボウルにふるった粉類、砂糖、ショートニングを合わせてゴムべらで混ぜる
- 溶かしたイースト液を少しずつ加えて、生地をまとめる
- 台の上でつやがでるまで手でこねる
- 一次発酵** ボウルに戻してラップをし、2倍の大きさになるまで約1時間(40℃のぬるま湯で湯煎すると早い)
- 再び台の上でつやが出るまでこねる
- 長く伸ばして半分→4等分して8個つくる
- 二次発酵** 正方形にカットしたクッキングシートの上のせて35℃で約15分
- 湯気が上がった蒸し器で15分蒸す



動画はこちら



Mantou



溶かして
15分おく

一緒につくりたい
おすすめレシピはこちら➡
▶きゅうりとたまごの
中華炒め



はちみつは食べるサプリメント!

はちみつに美容や健康への効果が期待できることをご存じですか?はちみつの主成分は、果糖とブドウ糖。その他、ビタミンB群など10種類のビタミン類、27種類のミネラル、22種類のアミノ酸、80種類の酵素、10種類以上の有機酸、ポリフェノールなど、栄養成分の数はなんと150種類以上!栄養成分がバランスよく含まれている総合栄養食品なのです。はちみつの効果や選び方をご紹介します。

健康効果

① 疲労回復

単糖からできており体に吸収されるのが早いため、エネルギーに変わるのも早く、体力を消耗した体に早く効きます。

② 殺菌効果でウイルス対策

はちみつに含まれるグルコースオキシターゼという酵素は、グルコン酸を作ります。このグルコン酸が生じる過程でできる過酸化水素に、「殺菌効果」があるのです。さらにグルコン酸には、ビフィズス菌を増やす効果もあるため、腸内環境が改善され便秘予防にも効果的。

③ 動脈硬化の予防

はちみつに含まれるコリンという成分は、コレステロールを除去し高血圧を防いでくれます。さらにカリウムも多く含まれるので、塩分を体外に出す作用があり、血液サラサラ効果があります。



はちみつの選び方

はちみつは3種類あります。

- **純粋はちみつ**:ハチが作ったはちみつに何も混ぜられていないもの。国産では水分含有量が23%以下、海外産では20%以下という基準もある
- **精製はちみつ**:はちみつから臭い、色等を取り除いたもの。加工により本来の栄養素は壊れてしまい、糖分としての役割しか果たさない
- **加糖はちみつ**:はちみつに果糖ブドウ糖液を加えたもので、はちみつの含有量が全体の60%以上のもの



美容効果

① ダイエット効果

砂糖と置き換えると効果的。血糖値を調整する機能があるため、脂肪がつきにくく、食べても血糖値が急激に上昇することがありません。

② 抗酸化作用

はちみつに含まれるポリフェノールは、抗酸化作用がありエイジングケア効果があります。

③ 保湿効果

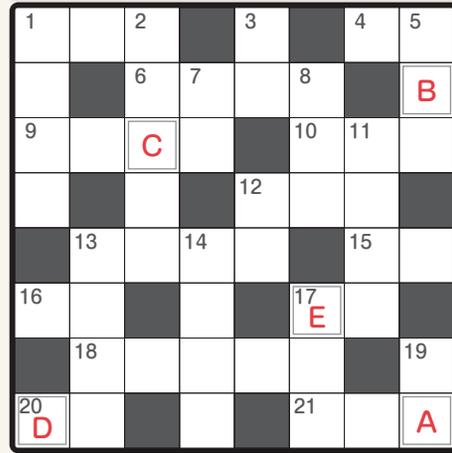
肌に直接ぬることで保湿効果が得られます。強い殺菌作用もあり、ニキビの原因となるアクネ菌や雑菌を減らす作用が。



クジのカギ

- 飼い主のいない犬
- 赤い香辛料で、ナスの仲間の果実
- ドレミのミの次の音
- 印鑑
- 便利な器具・機械。「文明の○○」
- 便秘の時など、お通じをよくするために飲む薬
- いるところ。居場所
- 生まれ育ったところ。「○○帰り」
- 糸や毛糸などを使って編むこと
- 形のあるもの、ないものすべて
- 後で伝えたい事から文字や録音などにして残しておくこと
- 川や道路などの上にかけ渡す

クロスワードパズル



ヒント

気持ちを新たに

目録のカギ

- 物が書けるように紙をとじた冊子
- おかあさん
- 品物を買って得たお金の総額
- 家の周りなどに石を積んで作ってある壁や塀
- 倉庫に入っている品物のストック
- 英語で側面、端。「プール○○○」
- 足が地についている周り
- 背中としりの間のところ
- いらなくなって捨てるもの
- 単位の前について千倍を表す言葉
- がつく——世の中の物事がわかる年頃になる
- 動物の頭にある固く突き出たもの
- 暮らすこと。生活する様子

正解者の中から抽選で
48名様に、
「食品の袋を再密封!
ハンディシーラー」
を差し上げます。



応募締切/4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! ✉
3月末までに登録頂いたお客様は
4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。



～3月号の解答～
3月号の答えは
「えいよう
(栄養)」
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。



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

