



つばめTV!

チャンネル登録者数
4,000名以上!

つばめTV動画が再生回数
145万回達成しました!
誠に有難うございます。

QRコードの読み取りまたは 検索!
You Tube つばめTV
チャンネル登録はこちら▶



▶ブロッコリーとえびの旨炒め

今月の新着動画



材料(2人分)

ブロッコリー ……1株
えび ……12尾
(えび下処理用)
片栗粉・酒…各大さじ1
<合わせ調味料>
醤油 ……大さじ1
酒 ……大さじ1
マヨネーズ ……大さじ3
にんにく ……少量
(チューブ1~2cm)
塩こしょう ……少々

作り方

- 1 ブロッコリーは下茹で、えびは殻をむいて背ワタをとり、片栗粉・酒で揉んで下処理をする
- 2 フライパンに油大さじ1を熱し、えびを中火で炒め、塩こしょう少々をふる
- 3 えびにしっかり火が通ったらブロッコリーを加え1分程炒める
- 4 合わせ調味料を加え、具材に絡ませ完成!



動画はこちら



▶いちごのクラフティー

今月の新着動画



動画はこちら



▶きのこのガーリック炒飯

今月の新着動画



動画はこちら



▶春キャベツのシューマイ

今月の新着動画



動画はこちら



▶スナップエンドウと新玉ねぎの卵とじ

過去のおすすめレシピ



材料

新玉ねぎ ……1個
スナップエンドウ ……10本
卵 ……1~2個
油揚げ ……小1枚
白だし ……大さじ2
みりん ……大さじ2
水 ……200cc

作り方

- 1 鍋に水、白だしとみりんを煮立てる
- 2 短冊に切った油揚げを2分ほど煮る
- 3 1cm幅に切った新玉ねぎと筋を取ったスナップエンドウを加え、時々混ぜながら5分煮る
- 4 味がなじんできたら、卵を全体にまわし、10秒程強火で煮立てたらすぐに火を止めて1分蒸らす



動画はこちら



つばめリフォーム

グリーン住宅ポイントをご存じですか?

一定の省エネ性能を有する住宅の新築やリフォーム等に対して、
"商品や追加工事"と交換できるポイントが発行されます。

○対象とする期間

2020年12月15日から**2021年10月31日までの期間内に契約を締結**したもの

○対象工事 (一例)

断熱改修
エコ住宅設備
バリアフリー改修
耐震改修

例) 高効率給湯器、
節水型トイレ、
高断熱浴槽など

新たな日常のための「追加工事」

・ワークスペース設置
・音環境改善
・菌・ウイルスの拡散防止、換気設備
・家事負担軽減

防災のための追加工事

・災害対策 ・停電/断水対策
例) ビルトイン自動調理対応コンロ、
浴室乾燥機、非接触型水栓など

○ポイント発行

リフォームの場合

最大**30万**ポイント
ただし40歳未満の世帯、
18歳未満のお子様がいる世帯 最大**45万**ポイント

新築の場合

最大**40万**ポイント
ただし特例に該当する場合はポイント加算がされます

制度の具体的な内容は、グリーン住宅ポイント事務局ホームページをご覧ください。
詳細は随時公表、更新予定です。

<https://greenpt.mlit.go.jp>

グリーン住宅ポイント事務局コールセンター

TEL 0570-550-744 (9:00~17:00 土日祝含む)

つばめガスではポイント制度を利用した
新築、リフォーム工事を承ります。
ご相談やお見積りはお気軽にお問い合わせください。
お問い合わせはつばめガス赤司(あかし)まで ▶Tel.086-263-6666

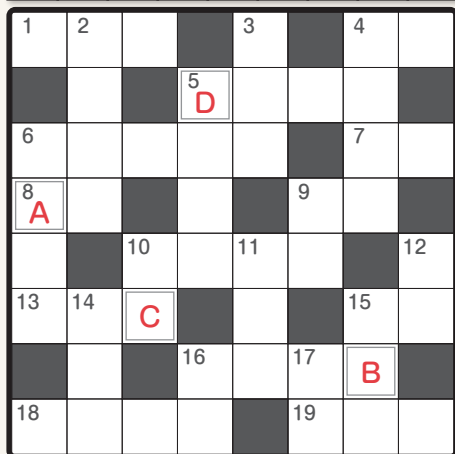


タテのカギ

- ② 神仏などを拝むこと
- ③ 肉体や心に感じる痛みや苦しみ
- ④ 値段が安く、品物の劣る物
- ⑤ 家の人が外出しているとき
その家を守ること
- ⑥ 傷が治るにつれて、
その表面にできる固い皮
- ⑨ 国の最高権力者
- ⑩ 車やコマなどの回転の中心となる心棒
- ⑪ 英語で硬貨のこと
- ⑫ 実際以上に美しく考えること
- ⑭ 絵画の作風
- ⑮ すぐれた医者
- ⑯ 金属元素 Fe
- ⑰ 竹や針金などを
網目状に編んだ器の呼び名



クロスワードパズル



ヒント

おすすめ保険
です

ヨコのカギ

- ① 今までに例がないこと
- ④ 木から染み出る粘り気のある樹脂
- ⑤ 英語で容姿のこと
- ⑥ 総数の半分より多い数
- ⑦ 足の付け根からひざまでの部分
- ⑧ 鼻の上に1,2本の角がある
灰褐色の大きな動物
- ⑨ 薪割りに使う道具
- ⑩ 一つの国や、一定の地域に
住んでる人の数
- ⑬ たくさんのお金
- ⑮ 機械とほぼ同意義。日本で生まれた言葉
- ⑯ あちこちに点々と散らばって
存在すること
- ⑰ 非常に高い体温
- ⑱ 極めてよく似ていること



正解者の中から抽選で
48名様に、
「ちょこっと
野菜づくりキット
ミニキャロット」
を差し上げます。



応募締切/5月6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! ✉



4月末までに登録頂いたお客様は
5月分のガス料金を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。



~4月号の解答~

4月号の答えは
「しんがつき
(新学期)」
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

