



豚肉とたけのこの塩炒め



材料(2人分)

- たけのこ ……200g
- 豚バラ肉 ……150g
- 長ネギ ……1本
- 塩こしょう ……少々
- ごま油 ……大さじ1
- 酒 ……大さじ1
- 白だし ……大さじ3
- ブラックペッパー ……適量

作り方

- 1 たけのこを5mmにカット、長ネギは5mmに斜め切り、豚バラ肉は一口大に切る
- 2 ごま油を熱したフライパンで豚バラ肉を炒め、塩こしょうを振る
- 3 たけのこと長ネギを加え、長ネギがしんなりするまで炒める
- 4 ●を加え炒めたらできあがり



動画はこちら



鶏もも肉と長芋のバター醤油



動画はこちら



ミートボールと春キャベツの洋風煮込み



動画はこちら



もやしと豆苗のナムル



動画はこちら



新じゃがの海苔塩バター



材料(2人分)

- 新じゃがいも ……4こ
- バター ……大さじ1
- 青のり ……小さじ1/2
- 塩 ……小さじ1/4

作り方

- 1 じゃがいもをよく洗い、皮付きのまま一口大にカットする
- 2 鍋にいれ、水を注いで柔らかくなるまで茹でる
- 3 ざるにあげ湯を切り、フライパンにバターを溶かし、じゃがいもをこんがり焼く
- 4 青のりと塩をふりかける



動画はこちら



水筒の手入れおさらい

気温が上がり、水筒を持ち歩く機会が増える季節。一方で洗い残しの汚れやカビの発生など、衛生面での不安を感じる人もいよう。手入れ法や正しい使い方を再確認しよう。まず日常のお手入れから。水筒の中はスポンジなどに中性洗剤をつけて洗うのが基本だ。だが一般的な食器用スポンジでは底まで届かず、きちんと洗えているか不安、という人も多いかもしれない。



あみたわしを使うと複雑な飲み口も洗いやすい。トンゴなどではさめば底も洗える。柄付きのスポンジなどと比べ乾きやすく、衛生面でもおすすめ。カビが発生しやすいゴムパッキンは外し、水筒の内部同様に中性洗剤で洗う。

月に1度程度、酸素系漂白剤を溶かした湯でパッキンや水筒のふたをつける。水筒の中にも漂白剤を溶かした湯を入れ30分ほど置いておくと、軽くすすぐだけで汚れが簡単に落ちる。

洗った後はしっかり乾かさう。キッチン隅に水切りマットを敷いたトレーを置き、乾燥コーナーをつくる。この専用スペースに斜めに立てかけておくのが一番効果的。



2021年3月13日 日本経済新聞より

「もしも」の備え

大きな地震が起きた時

■地震時のガスメーターの機能

- ・ガス使用中に強い地震(震度5相当以上)が起きたとき、自動的にガスを遮断します。※ガスを使用していないときは、ガスを遮断しない機能になっています。
- ・地震で配管の折損やゴム管がはずれたときなど、大量のガスが流れたとき、自動的にガスを遮断します。

■ガスメーターの復帰方法

ガス漏れやガス臭いときは、復帰操作をせず、つばめガスにご連絡ください。

■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。)

(例)地震が発生してガスが止まったとき

表示部に「ガス止」の文字が表れます

1

●器具栓を全て閉めてください。

2

●左側のボタンを押しください。
●「ガス止」の文字が消えます。

3

●液晶の文字と赤ランプが点滅します。
●1分間お待ちください。
※「赤ランプ」は、液晶のものもあります。

4

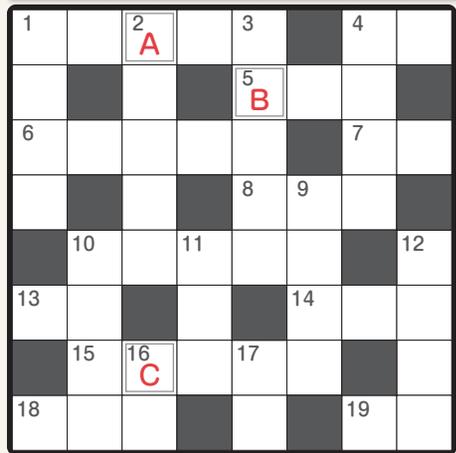
●液晶の文字と赤ランプが消えます。
●復帰完了です。ガスが使えます。

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。

クジのカギ

- 1 自分の会社をへりくだってという言葉。
- 2 一つの物を二人以上の人々が共同で持つこと。シェア。
- 3 研磨剤・洗剤などを混ぜて作った、みがき粉。
- 4 隠さないで、すべてをさらけ出すこと。
- 5 車などが後ろからぶつかること。
- 6 危険を伴う動作を身軽に演じてみせる芸。つな渡り、はしご乗り、玉乗りなど。曲芸。
- 7 頭にかぶるもの。
- 8 ある地方で使われている、標準語でない言葉。
- 9 手で持てるくらいの岩の小さいもの。
- 10 光がなくて、真っ暗な状態。

クロスワードパズル



クジのカギ

- 1 借りていた物、預かっていた物などを所有者に返すこと。
- 2 音楽に合わせて体や手足を動かし、さまざまな姿を見せること。
- 3 鉄道の線路。カーテンなどを円滑に走らせるためのみぞのついた鋼材。
- 4 賞として与える金銭。くじなどに当たった人に与える金銭。
- 5 かつおぶしやこんぶなどを煮て出した、いい味のしる。
- 6 いろいろな内容をもりこみ、定期的に発行される本。
- 7 アメリカ西部で、牧場にやとわれて、家畜の世話をする男。
- 8 植物の茎が長く伸びて、地面をはったり他の物に巻きついたりしているもの。
- 9 船や航空機で海外へ行くこと。
- 10 背広の下などに着る、えりのついた長そでのシャツ。
- 11 日の光。日光がてること。
- 12 金より少し軽く、白色の美しいつやを持った金属。

正解者の中から抽選で
28名様に、
「今治カララ・
ハーフハンカチ」
を差し上げます。



応募締切/6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!
5月末までに登録頂いたお客様は
6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1回のみ、税込の値引額。※初めての方のみ。



～5月号の解答～

5月号の答えは
「さいくる」
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。

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

