つばめTV!

チャンネル登録者数 \4,200名以上!/

つばめTV動画が再生回数 153万回達成しました!
誠に有難うございます。

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

▶しらすと小松菜のふりかけ

材料(2人分)
かまあげしらす …40g
小松菜 ……100g
かつお節 ……適量
白ごま ……大さじ1
醤油 ……大さじ1
砂糖 ……小さじ1
ごま油 ……大さじ1

作り方
1 小松菜を小さく刻む
2 ごま油をフライパンに熱し、小松菜がしんなりするまで炒める
3 かまあげしらすと醤油、砂糖を加える
4 汁気が飛んだらかつお節、白ごまを加えできあがり

Furikake

動画はこちら

▶ラズベリーのマフィン

材料(5〜6こ)
無塩バター ……70g(常温)
グラニュー糖 ……60g
卵 ……1こ(常温)
牛乳 ……70g
薄力粉 ……150g
ベーキングパウダー ……小1・1/4
冷凍ラズベリー ……15〜18こ

作り方
ポイントは動画でCHECK!!
1 ボウルにバターをいれハンドミキサーで混ぜ、砂糖・塩を3回に分けて入れる。クリーム状にふんわりするまで混ぜる
2 溶き卵を少しずつ加え、丁寧に混ぜる
3 ふるった薄力粉・ベーキングパウダー・牛乳の半量を加えゴムベラで混ぜる。残りの半量も同様にする
4 カップに生地をいれ、冷凍ラズベリーを3つずつ乗せたら、170度に予熱したオーブンで20〜25分程焼く

動画はこちら

Raspberry Muffin

▶シャキシャキレタスのそうめんチャンプルー

動画はこちら

▶アスパラガスのまきまきスティック

動画はこちら

▶やわらか〜い!簡単酢鶏

動画はこちら

あじさいガイド

吉備津神社

所／岡山県岡山市北区吉備津931
問／086-287-4111

本殿の裏手から南へ一直線に延びる全長360mの廻廊。その途中から岩山宮へ向かう参道の両側に約1500株のアジサイが咲く。

大瀧山西法院

所／岡山県備前市大内995
問／0869-66-9619

約30種類、3万本ものアジサイが咲き乱れる。そんな自然に囲まれた美しい境内を、ゆったり歩いてみよう。

弥高山公園

所／岡山県高梁市川上町高山4301-1
問／0866-48-2830

広島県との境に位置する弥高山を中心にした自然公園。約3000株のアジサイを楽しみに訪れて。

神宮寺

所／広島県府中市栗柄町2987
問／0847-45-5118

80種3000株ものあじさいが咲く。府中市の花でもあるあじさいが境内を埋めつくし、雨が降っても情緒豊かな風景を楽しむことができる。

熱中症ゼロへ!

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。

熱中症を予防するにはどうしたらいいの?

涼しい服装

日陰を利用

日傘・帽子

水分・塩分補給

○無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう

○室内を涼しくしよう
扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません。

○塩分をほどよく摂ろう
過度に塩分を摂る必要はありませんが、大量に汗をかいたときは、水分とあわせて塩分も補給しましょう。

○丈夫な体をつくろう
バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。

タテのカギ

②小型のタコ。軟体動物
③選挙で選ばれ、議会で話し合ったり、物事を決定する人
④ついうっかりやってしまった悪いこと
⑤朝、決まった時間より寝過ごしてしまうこと
⑥石や氷のように一定の形に固まっているもの
⑧外部から食べ物・衣類・日用品などを届けること
⑨まようこと
⑩社会やある組織の中で占めている立場
⑫物と物との間にわずかにあいている部分

クロスワードパズル

1	2 D		■	3	■	4
■		■	5			A
6			B		■	
7		■		■	8	
	■	9			C	■
■	10			■	11	12
13			■	14		

ヒント
環境に○○○○

ヨコのカギ

①○○○挽回──
一度失った信用や評判を再び取り戻すこと
⑤愛用している自分の自動車
⑥夫婦の間に子供がたくさんあること
⑦空中に飛揚させるお正月の代表的な遊び
⑧さいわい
⑨実際には存在しないのに実在するように見えるもの
⑩羽が大きく、色や模様が美しい昆虫
⑪こしかけ。座る物
⑬河川・湖沼・海などの一定の基準から測った水面の高さ
⑭その人が現在まで経てきた学業・職業などの経歴

正解者の中から抽選で
48名様に、
「クイックデイリーバッグ」
を差し上げます。

お弁当も入れられる
うれしいコンビニサイズ

応募締切／7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!

6月末までにご登録頂いたお客様は
7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。

～6月号の解答～

ヘ	ン	キ	ヤ	ク	■	マ
イ	■	ヨ	■	レ	ー	ル
シ	ヨ	ウ	キ	ン	■	ダ
ヤ	■	ユ	■	ザ	ツ	シ
■	カ	ウ	ボ	ー	イ	■
ツ	ル	■	ウ	■	ト	コ
■	ワ	イ	シ	ヤ	ツ	■
ヒ	ザ	シ	■	ミ	■	ギ

6月号の答えは
「きれい」
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

TSUBAME GAS NEWS PAPER "RINGO"
りんご
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!