

つばめTV!

チャンネル登録者数
4,300名以上!

つばめTV動画が再生回数
156万回達成しました!
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▶



▶なすと豚バラのつけうどん



作り方

- 1 豚バラ肉・白ネギは2cm幅、ナスは2cmのいちよう切りにする
- 2 フライパンにごま油を熱し、白ネギ・ナスを焼き色がつくまで炒める。しめじ、豚バラ肉も同様に炒める
- 3 Aを温めた鍋に2を全て入れる
- 4 冷凍うどんを茹で、冷水でしめてザルにあげる
- 5 3を温めなおし、お好みでおろししょうが、青ねぎを添えてめしあがれ!

材料

冷凍うどん ……2袋
豚バラ肉 ……100g
白ネギ ……1/2本
しめじ ……1/2袋
ナス ……1/2本
A和風だし ……400cc
Aしょうゆ ……大さじ3
Aみりん ……大さじ1と1/2
A砂糖 ……大さじ1と1/2
A塩 ……少々
ごま油 ……適量



動画はこちら



Udon

▶フィナンシェ



作り方

- 1 小鍋にバターを入れて中火にかけ、かき混ぜながら焦がす。しっかりと色づいたら火からおろし、粗熱をとる
- 2 ボウルに卵白、砂糖を加えて泡だて器で泡立てないように砂糖を溶かす
- 3 薄力粉、ベーキングパウダー、アーモンドパウダーをふるいながら加え、よく混ぜ合わせる
- 4 3に1のバターを加え、さらに混ぜ、冷蔵庫で1~2時間ほど休ませる
- 5 バター(分量外)を型に塗り、冷蔵庫で冷やす
- 6 4の生地を均一に混ぜ、丸口金をつけた絞り袋にいれ、5の型に流し入れる
- 7 160度に予熱したガスオーブンで12~15分焼成

材料

卵白 ……80g(約2個分)
上白糖 ……80g
薄力粉 ……35g
アーモンドパウダー ……35g
ベーキングパウダー ……小さじ1/2
無塩バター ……80g

Financier

ポイントは動画でCHECK!!

動画はこちら



フィナンシェとマドレーヌ何が違うの?



フィナンシェやマドレーヌ、マフィンなどのバターケーキは、基本的にバター・砂糖・卵・薄力粉をほぼ同量使って作る焼き菓子です。なかでもフィナンシェは卵の卵白だけ、マドレーヌは全卵を使います。そしてフィナンシェはアーモンドパウダーを使用するためサクサク感があり、焦がしバターも加わるので特有の香ばしさが生まれます。

足のトラブル予防

外反母趾、巻き爪、かかとの痛みや足裏のタコ……。こうした足のトラブルに悩んでいませんか?もしかしたら、加齢や生活習慣によって「足のアーチ」が崩れてしまったことが原因かもしれません。

足を構成する骨は筋肉や腱に支えられ、アーチ構造を形作っています。アーチ構造は、体重がかかってもちんと支えられるようにできており、地面からの衝撃を吸収して体を安定させたり、歩行の際に踏み返しの動作をスムーズにします。ところが、加齢や運動不足によって筋肉が衰え、靭帯が緩んでくると、このアーチ構造が崩れて様々な不調をもたらします。

足の裏を鍛えるメリット

■扁平足(へんぺいそく)を防ぐ

土踏まずが低く、地面に近い扁平足。扁平足はアーチがほとんどないために、クッションとしての役割が働いていません。そのため、足の裏が疲労しやすくなり、足の痛みを引き起こす原因にもなります。



■発揮できるパワーが大きくなる

スポーツに限らず、力を発生させる一番初めの場所はほとんどが足の裏です。足の裏で地面からの反動を受けることにより、体を動かす力が生み出されるのです。

■ケガを防ぐ

足の裏が弱いと、土踏まずだけでなくすべてのアーチが低くなります。アーチが低くなってしまうと、地面を掴むことができずバランス機能が低下し、瞬時に踏ん張る力が弱くなります。それが原因で転倒し、足の裏だけでなく足関節の捻挫を引き起こしたり、膝・股関節へのストレスが増えて痛みが生じるなど、足以外の部分にも影響を与える可能性があります。

足の裏を鍛えるエクササイズ

足のトラブルの予防ににちょっとした空き時間にもできるエクササイズをご紹介します。座り仕事が多い方や浮腫みやすい方にも効果的なので、ぜひお試しください。

①足指のグーパー運動

足の指でじゃんけんのグーパーをします。やってみると「グー」は比較的簡単にできますが「パー」は難しいと感じる方が多いのでは。初めはうまくできなくてもいいので、丁寧に「グー」、「パー」と確認するように20~30回くらい続けてみてくださいね。おすすめは入浴中に行うこと。

②かかと上げ運動

立った状態でかかとの上げ下げをします。1回につき20回程度。指のつけ根からしっかり曲げるのがコツです。朝昼夜に1セットずつやるといいですよ。忘れずに続けるために例えば、歯磨きをするときにやる! と決めるのもいいかもしれません。倒れそうになる場合は無理せずどこかにつかまってくださいね。

③タオルギャザー

ひざが直角になるように座ります。タオルを床に敷き、裸足で両足をタオルの端に乗せます。足の指を使ってタオルを手繰り寄せていきます。限界まで手繰り寄せたら、タオルを元に戻します。この動作を5セット行いましょう。

かかととは床につけたままで上げないようにします。

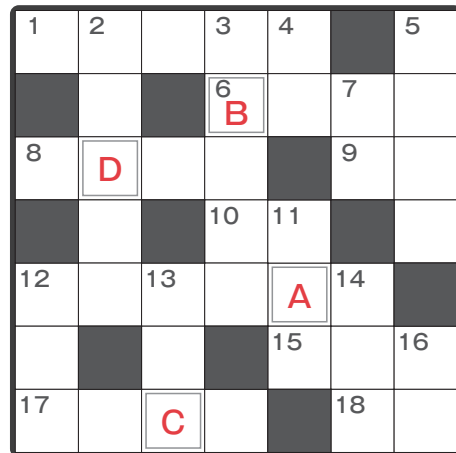


目テのカギ

- 2 公衆〇〇〇〇〇一銭湯
- 3 食べ物の味や知識によく通じていること。グルメ
- 4 「〇〇我慢」、「〇〇の大食い」
- 5 背骨の中を通る白色・棒状の神経の束
- 7 つばめ〇〇
- 11 新聞や雑誌の記事を書く人
- 12 無駄遣い
- 13 靴を履いたままのこと
- 14 夜の景色
- 16 粘土を焼いてつくった素焼きの容器



回ワスワードパズル



~7月号の解答~

7月号の答えは「やさしい」でした。



目コのカギ

- 1 商業、工業などの事業を営んでいる人
- 6 一枚の紙などに多くの人が文章や絵をかくこと
- 8 魔法、手品
- 9 球形をした揺れると音が鳴る物
- 10 地球の周りを約1か月で回っている衛星
- 12 働く人
- 15 熱によって皮膚をいためること
- 17 口にはいる一回分だけのこと
- 18 動物が口や鼻で吸ったり吐いたりする空気



正解者の中から抽選で

42名様に、「シリコン調理保存バッグ」を差し上げます。

丈夫で衛生的なシリコン製調理も保存もできる優れたもの



応募締切/8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!



7月末までにご登録頂いたお客様は8月分のご送料金を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月につき1台1回のみ、税込の値引額。※初めての方のみ。

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・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役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

