つばめTV!

チャンネル登録者数 \4,400名以上!/

つばめTV動画が再生回数 160万回達成しました!
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➡

▶ほったらかし!鶏ハム

材料

鶏むね肉…一枚(250~300g)
オリーブオイル……大さじ1
砂糖……小さじ1
コンソメ……小さじ1
塩……小さじ1/2
にんにく……小さじ1/4
黒コショウ……適量

作り方

1. 耐熱性のポリ袋に材料をすべていれ、よく揉み込み、空気を抜いて口を閉じる。冷蔵庫で30分ほど置く
2. 鍋にお湯を沸騰させ、弱火にし1を入れ3分茹でる
3. 火をとめ、蓋をして30分放置(火の通りが不安ならお湯が冷めるまで置く)

調味料をもみこんで、3分茹でたらほったらかしでできあがり。絶対に失敗しないのに、とっても簡単!しっかりした味付けなので、スライスしてパンに挟んでもおいしい^^

Ham

動画はこちら

▶白桃のコンポート

材料

桃……5~6こ
水……1リットル
白ワイン……250mℓ
砂糖……200g

Compote

岡山が誇る名産品、白桃!日持ちが長くはないので、たくさん手に入った時にはぜひコンポートをお試しください。バニラアイスやヨーグルトと一緒に、残ったシロップは炭酸水で割るのもおすすめです。

作り方

1. よく洗った桃の皮を剥く(熱湯にくぐらせ、氷水にとると簡単に剥ける)
2. 鍋に水、白ワイン、砂糖をいれひと煮立ちさせ、桃をいれる
3. キッチンペーパーで落し蓋をして20分煮る
4. 火を止めてそのまま冷やす

動画はこちら

過去のおすすめ動画

▶とうもろこしご飯

バター醤油をかけたり、おにぎりにして醤油でこんがり焼いてもさらに美味しいですよ。粗びき胡椒を加えてチャーハンもおすすめ。とうもろこしの甘みを引き出す秘密は動画内で!

動画はこちら

つばめリフォーム 愛車を守るカーポート

カーポートのメリットは?

- 雨にぬれずに乗り降り!
- 紫外線をカットし車の色あせや劣化を防止!
- 車内温度の上昇を防止!
- 黄砂や鳥の糞を防ぐ!
- 霜払いの手間いらず!

美しく機能的な佇まいが特長のフラットカーポートです。強度面においても、柱・梁に高強度T6アルミ素材を採用しており、耐風圧ともに抜群の安心強度を誇っています。

NEW!
エフルージュZ FIRST
5052×2422(長さ×幅)
耐風性能42m/秒
耐積雪性能25cm相当

※基本取付工事費込み
¥230,000(税込)

◇カラー
プラチナステン　ブラウン　ブラック　ピュアシルバー

お問い合わせは担当 赤司(あかし)まで
▶Tel.086-263-6666

目指せ! 素肌美人

どれだけスキンケアやエイジングケアができていても、食生活が乱れていては美しい状態をキープできません。美肌を心がけるのであれば、食生活から見直すことをおすすめします。そこで今回はお悩み別に効果的な食べ物や飲み物をご紹介します。

必ずとりたい栄養素
- ビタミンA レバー、うなぎ、緑黄色野菜　など
- ビタミンC パプリカ、ゴーヤー、ブロッコリー、さつまいも、キウイ　など
- ビタミンE ナッツ、かぼちゃ、アボカド、豆乳、トマトジュース　など

毛穴&皮脂分泌(肌のターンオーバーを整え、肌荒れを防いでくれる)
- ビタミンB2 レバー、魚、牛乳、緑黄色野菜　など
- ビタミンB6 かつお、まぐろ、鶏ささみ、バナナ　など

乾燥(水分を保持して内側から乾燥を防ぐ、皮膚細胞を結びつけ、潤いのあるなめらか素肌に)
- 亜鉛 牡蠣、牛肉、卵黄、チーズ　など
- 硫黄 ツナ缶、サケ、カツオ、サンマ、アジ、イワシ、鶏ささ身、エビ

たるみ(皮膚の水分量を保持、肌の弾力を保つ)
- マグネシウム 塩昆布、桜エビ、シラス、アサリ、海藻　など
- 大豆イソフラボン 厚揚げ、豆腐、納豆、豆乳、がんもどき　など
- たんぱく質 肉、魚、乳製品、卵　など

タテのカギ

②何かが心にひっかかって、安心できないさま
③動物が口や鼻で吸ったりはいたりする空気
④困難にくじけず意志を貫くこと
⑥裁縫。縫い物
⑦からくり。物事の組み立て
⑧三つ以上の線分で囲まれた平面図形
⑩機械・器具などの部品
⑬ある物事を始めた最初の人や店
⑭漢字を基にして日本で考え出された文字
⑮牛肉、鶏肉、○○肉

クロスワードパズル

1	2		3	■	4	
■		■	5	6		■
7		8	■	9		10
11			C		■	
	■		■	12	13	
■	14		15			■
16	B			■	17 A	

ヨコのカギ

①人と交わること。交際
④肝臓・卵巣に猛毒をもつ魚
⑤力強く立ち向かってゆく精神力
⑦どのようにするかの方法。やり方
⑨優れていて見事なさま
⑪同じことを何度もすること
⑫一年で5番目の月
⑭寝るときに体の上に掛ける
⑯胸部の平らな部分
⑰地上から見上げたとき頭上に広がる空間

正解者の中から抽選で
20名様に、
「ソープディスペンサー泡タイプ」を差し上げます。

応募締切／9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!

8月末までにご登録頂いたお客様は
9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。

~8月号の解答~

ギ	ヨ	ウ	シ	ヤ	■	セ
■	ク	■	ヨ	セ	ガ	キ
マ	ジ	ツ	ク	■	ス	ズ
■	ヨ	■	ツ	キ	■	イ
ロ	ウ	ド	ウ	シ	ヤ	■
ウ	■	ソ	■	ヤ	ケ	ド
ヒ	ト	ク	チ	■	イ	キ

8月号の答えは
「しょくじ(食事)」
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!