



つばめTV!

チャンネル登録者数
4,600名以上!

つばめTV動画が再生回数
171万回達成しました!
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
チャンネル登録お願いします➡



▶ 簡単!ローストチキン



Roast chicken

動画はこちら



材料(2人分)

骨付き鶏もも肉2本
しょうゆ大さじ2
酒大さじ2
はちみつ大さじ2
みりん大さじ1
砂糖大さじ1
おろしにんにく...大さじ1
おろししょうが...大さじ1

作り方

- 1 骨付き鶏もも肉の両面にフォークで穴をあける
- 2 保存袋に調味料をすべて混ぜ合わせ、1に揉みこみ、30分以上置く
- 3 天板にアルミホイルを敷き、予熱をせず200℃のオーブンで25~30分焼く(途中で残ったタレを両目に塗る)
※ガスオーブン使用

漬けダレが絶品!骨付きでなくても、クリスマスでなくても、ぜひ作っていただきたい逸品です。驚くほどジューシーでふくら。フライパンでもOK!

▶ 和風チリコンカーン



南米の煮込み料理を和風にアレンジ。パンにのせたり、オムレツに、和風なのでご飯とあわせてチーズをかければドリアにも。アレンジ多様の優秀常備菜です。

おすすめ過去動画

▶ 簡単デザート! とうけるパナコッタ

混ぜて冷やすだけ。お好みで季節のフルーツやフルーツソースを添えてお楽しみください。

Panna cotta

材料(2人分)

合いびき肉150g 砂糖大さじ1.5
玉ねぎ1/2こ めんつゆ...大さじ2
大豆水煮200g 味噌大さじ1
トマト水煮...1缶(270g) パセリ...お好みで

作り方

- 1 フライパンに油をひかずに合いびき肉を炒める
- 2 みじん切りの玉ねぎを加え、透き通ったら大豆の水煮、トマトの水煮を加え5分程煮る
- 3 砂糖を加え3分程さらに煮る
- 4 めんつゆと味噌を加え水分が飛ぶまで煮る
- 5 お皿に盛り付け、パセリを散らす

Chili con carne

動画はこちら



動画はこちら



来年からも快適なお風呂に!

お風呂は1日の疲れを癒す場所。毎日使う場所だからこそ、掃除が行き届いたキレイな状態にしておきたいですね。

浴槽

まだ浴槽が温かいうちに掃除するのがポイント!中性洗剤で毎日掃除することで汚れのこびりつきを防ぎます。

鏡・蛇口

スポンジにクエン酸(酢)を少し含ませてふくと湯垢が落ち、キレイになります。

ピンク汚れ

タイルなどの細かい溝に繁殖しているピンク汚れはお風呂用洗剤をキッチンペーパーにたっぷりとしみ込ませ、溝をなぞってピンク汚れを拭き取ってください。

予防に!

カビ菌は50℃以上のお湯で死滅します。お風呂から出るときやお風呂掃除の最後に、カビの生えやすい場所に1か所5秒目安でシャワーしましょう。その後、冷水で浴室内の温度を下げ、換気扇をまわし、湿度を下げます。水分をしっかりと拭きあげるとさらに効果的。

洗面器・イス

洗面器やイスはクエン酸(酢)をスプレーしてラップで10分湿布します。10分後、ラップをはがしスポンジなどで水アカをこすり落としシャワーで流せば完了!それでも固い汚れは、プラスチックカードのような板状のものでこすると取れやすくなります。



吉備津神社

所/岡山市北区吉備津931
交/山陽自動車道岡山IC 車で15分
JR吉備線吉備津駅 徒歩5分
問/086-287-4111
■御利益:健康長寿

岡山神社

所/岡山市北区石関町2-33
交/JR岡山駅から徒歩約20分
問/086-222-7198
■御利益:延命長寿・商売繁盛
社運隆昌

草戸稲荷神社

所/福山市草戸町1467
交/山陽道福山東ICまたは
福山西ICから車で約30分
問/084-951-2030
■御利益:開運厄除・商売繁盛・交通安全

由加山蓮台寺

所/倉敷市児島由加2855
交/瀬戸中央自動車道児島IC
車で20分
問/086-477-6222
■御利益:厄除け

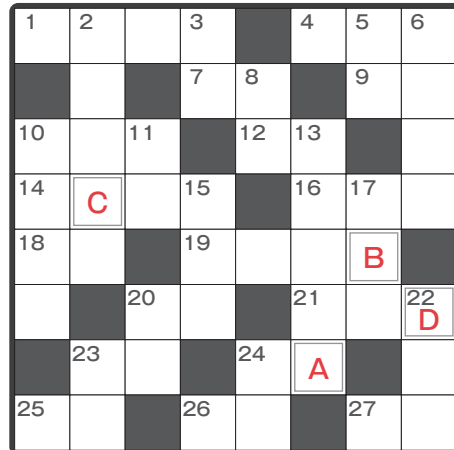
三蔵稲荷神社

所/福山市丸之内1-8-7
交/JR福山駅北口から徒歩5分
問/084-922-1569
■御利益:厄除け・縁結び
商売繁盛

目テのカギ

- 2 行く手がふさがり、その先に行けないこと
- 3 動物が食べたり、声をだすところ
- 5 ○○⇩下
- 6 人を呼ぶ声
- 8 実際以上に美しく考えること
- 10 野球選手がかぶる帽子の形
- 11 地球の70%を覆っている
- 13 人が困っているときに力を貸すこと
- 15 地球の南北両極を直線で結ぶ自転軸
- 17 一般の人々の住む家
- 20 家の敷地内で建物の立っていないスペース
- 22 言い○○○-昔から口から口へ語り継がれてきた話
- 23 食物を煮炊きするために使う
- 24 光がなく、真っ暗な状態

クロスワードパズル



~12月号の解答~

12月号の答えは
「おいしい」
でした。



目コのカギ

- 1 物事を早く済ますようにせかすこと
- 4 医師が患者に薬を与えること。投薬
- 7 ○○まる子ちゃん
- 9 車○○、ボタン○○、甘○○、伊勢○○
- 10 ○○○確保-傷病者の喉の奥を広げて
空気を肺に通しやすくする
- 12 空手の種目は組手と...?
- 14 山の中の道
- 16 墨の濃淡だけで書いた絵。水墨画
- 18 魚を釣ること
- 19 人が生まれながらに持っている権利
- 20 牛、鶏、豚、ラム
- 21 学生のクラブ活動
- 23 植物の繊維などを細長くより合わせたもの。ロープ
- 24 建物など上部を覆うもの
- 25 部屋と部屋の仕切り
- 26 味が良いこと。美味しいもの
- 27 人や動物がのどから出す音

正解者の中から抽選で

15名様に、
「山崎実業 tower の
折り畳み
ガスコンロカバー」
を差し上げます。



応募締切/1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!



12月末までにご登録頂いたお客様は
1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・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

