



▶ 鯛の煮つけ(煮魚)



煮付けの煮汁の黄金比!これを覚えておけば、絶対においしくできます。時間差で2切れ目を入れるのは生臭さを防ぐコツ!

作り方

- 1 煮汁を煮立て、鯛を1切れ入れる。再び煮立ったら、もう1切れを入れる
- 2 煮汁を全体にかけ、表面に火が通ったら、落し蓋をして8分程煮る
- 3 3cmに斜め切りしたネギを加え、さっと煮る

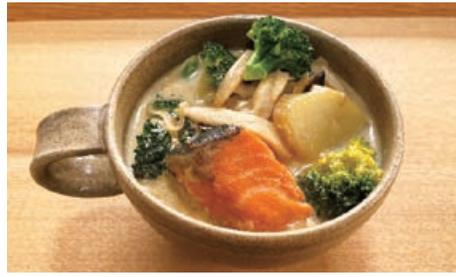
動画はこちら



材料(2人分)

鯛(魚)切り身 ……2切れ
水 ……200cc
酒 ……大さじ2
みりん ……大さじ2
砂糖 ……大さじ1/2
しょうゆ…大さじ2と1/2
白ネギ ……1/2本

▶ 鮭ときのこのチャウダー



簡単に野菜とたんぱく質をたっぷり摂れる贅沢チャウダー。生鮭を使う場合は、先に塩を振ってください。

作り方

- 1 鮭の水気を拭き取り、4等分にカット。じゃがいもは5mmの薄切り、玉ねぎは薄切り、エリンギは食べやすい大きさに割く
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎが透き通るまで炒める
- 3 じゃがいもを加える
- 4 野菜を端に寄せ、鮭を両面焼く
- 5 エリンギ、●を加え煮立ったら蓋をして弱火で8分
- 6 牛乳と下茹でしたブロッコリー、あればクリームチーズを加えとろみがつくまで煮る

材料(2人分)

甘塩鮭 ……2切れ ●水 ……150cc
じゃがいも ……1こ ●チキンブイヨン ……小さじ1/2
エリンギ ……1本 ●酒 ……大さじ2
玉ねぎ ……半分 牛乳 ……200ml
ブロッコリー ……1/3株 あれば クリームチーズ30g
オリーブオイル ……大さじ1

動画はこちら



新年度に向けてお片付け!



生活や仕事に変化がない人でも、清々しい気持ちになって、新たに何かを始めたい新年度。好調なスタートを切るためにも、おうちの中、持ち物…自分のまわりをできるだけスッキリ片づけておきたいですね。これまで減らせなかった物を減らすことで、綺麗な部屋で気持ちよく新生活を迎えることができるでしょう。今回は新生活にこそ行いたい片付け方法を3ステップ紹介します。

ステップ① アイテムを集める

片付けたいアイテムをまずは一か所に集めます。ゴミ袋を片手に目についたものから捨てるのはNG。

ステップ② 「使う」、「使わない」で分ける

ポイントは「1年に1回でも使うか」です。普段は使わなくても、年に1回でも使うモノは残してください。「いつか使うかも」と思っている、ここ数年使っていないのであれば、その「いつか」はまず訪れないといえます。特に子どものおもちゃなどは、見直すことをおすすめします。1年以上使っていないか捨てたくないものや思い出のものは保管もアリ。

ステップ③ 使っているものをしまう

収納するときのコツは、「毎日使うモノ」はゆったりと入れて、「出し入れしやすい、定位置に戻しやすい」を意識することです。定位置を決めてしまえば、整理したきれいな状態をキープしやすく、モノを管理しやすくなります。

WEB請求明細サービスへのお切替えをお願いします

55円

ガス料金から
毎月55円値引



環境にやさしい
ペーパーレス



郵送より
スピーディー



LINEで
ログイン

請求書をプリントアウトすることが
できるようになりました!



- ※口座振替およびカード決済のお客様対象
- ※「りんご新聞」は郵送されなくなります。HPよりご覧下さい。
- ※「info@tsubame-service.jp」からのメールを受信できるよう設定をお願いいたします。

登録はこちら▶

つばめガス WEB請求



タテのカギ

- 2 量、音量
- 3 英語で好機・機会のこと
- 4 男の子、少年
- 5 結婚式など儀式を行う場所
- 6 ものがある所。
またある場所を占めること
- 9 小石に砂の混じったもの
- 10 一般の小売店で売られていること
- 12 税金をかけること
- 14 繊維状のもの



ヨコスワードパズル

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

ヨコのカギ

- 1 こうなりたい、こうしたいという強い願い
- 5 お風呂で水や湯を雨のように注ぎかける
- 6 勤め先に出かけること
- 7 自分で自分の食事をつくること
- 9 事務を取り扱うところ。オフィス
- 11 地面の下
- 13 英語で「家」
- 15 日本で唯一の自然科学の総合研究所の略称
- 16 陸上○○○隊・海上○○○隊・航空○○○隊

正解者の中から抽選で

30名様に、
「ハンドクリーム&
ふんわりハンカチ」
を差し上げます。



(3種よりいずれか)

応募締切/4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! 3月末までにご登録頂いたお客様は4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。※初めてのみ。



~3月号の解答~

3月号の答えは「ウイルス」でした。

| | | | | | | |
|---|----|---|---|---|---|---|
| イ | ド | ウ | ク | ソ | ク | セ |
| フ | ク | ス | ウ | イ | ギ | |
| モ | ツ | フ | ツ | フ | | |
| ン | レ | イ | ギ | サ | | |
| ポ | ール | フ | カ | | | |
| ド | ウ | カ | ギ | ア | ナ | |

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・ご感想をご記入の上、〒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。

手紙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

