

つばめTV!

チャンネル登録者数
4,700名以上!

つばめTV動画が再生回数
179万回達成しました!
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➡



▶ 揚げないメンチカツ



カロリーが気になる、油物は片付けが面倒くさい…
お悩みが一気に解決するスコップ料理です!ざくっと
大きなスプーンですくって召し上がれ♪

作り方

- 1 キャベツは1cm角のざく切り、玉ねぎは粗みじん切りにする
- 2 Aをすべて大き目のボウルにいれ、ひとまとまりになるまで練る
- 3 耐熱容器に平らに広げる
- 4 トッピングのパン粉と粉チーズの全体にオリーブオイルがなじむよう混ぜる
- 5 広げた肉だねの上に4を広げる
- 6 200℃に予熱したオーブンで15分焼く(ガスオーブンを使用)
- 7 お好みでケチャップをかける

材料(3~4人分)

合い挽き肉 ……250g 〈トッピング〉
キャベツ ……150g パン粉 ……1/2カップ
玉ねぎ ……1/2こ 粉チーズ ……大さじ1
パン粉 ……大さじ3~4 オリーブオイル ……大さじ1
卵 ……半分
牛乳 ……大さじ1
塩 ……小さじ1/2
こしょう ……少々

動画はこちら



▶ カリフラワーのポタージュ



カリフラワーの甘みだけでつくる濃厚なポタージュ。1株で約4人分のポタージュができます。黒コショウとの相性が抜群!動画内ではペーストの保存方法・アレンジ方法をご紹介します。

作り方

- 1 カリフラワーを房でわけ、水を加えて強火にかける
- 2 沸騰したら蓋をして弱火で10分ほど蒸し煮にする
- 3 フードプロセッサーやミキサーでペースト状にする
- 4 3を鍋にもどし、バターと塩で味を調える
- 5 4を弱火にかけながら、お好みの濃度になるまで牛乳でのぼす
- 6 黒コショウをふり、オリーブオイルをたらす

材料

ペースト

カリフラワー ……1株
水 ……200ml
バター ……大さじ1
塩 ……小さじ1/2

ポタージュ(2人分)

カリフラワーペースト…200g
牛乳 ……200ml
黒コショウ ……少々
オリーブオイル ……少々

動画はこちら



5月の紫外線にはご用心!

5月は7~8月の真夏に比べると日差しがそれほど強くないので、
うっかり紫外線対策を忘れてしまいがちです。しかし、初夏にあたる
5月はすでに紫外線が強くなっています。肌荒れ、シミ、しわ、く
すみなどお肌のトラブル防止のためにも紫外線対策を怠らないよう
にしましょう。



紫外線対策のポイント!

ポイント① 日傘をさす、帽子をかぶる

外出には日傘や帽子も効果的。日傘なら紫外線防御率の高いものを、
帽子ならつばの広いものを選ぶのがおすすめです。

ポイント② 肌の露出を減らす

長袖シャツなどの肌を覆う部分が多い衣服は、紫外線から身体を守ってくれます。中でも
UVカット効果のある衣服が効果的!また、ストールなどで首元を巻くのもよいでしょう。

ポイント③ 日焼け止めを毎日塗る

顔など皮膚を覆いづらいところには、日やけ止めを使うのが効果的です。いろいろなタイプ
の日焼け止めがあるので、肌質や使用するシチュエーションに合わせて選びましょう。

ポイント④ UVカット効果のあるカーテンを使う

紫外線は窓を通して室内にも入り込んでくるので、屋内にいるからといって油断はできません。
近年は紫外線をカットしてくれるカーテンが発売されていますので、5月になったら掛け
替えるのもおすすめです。



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

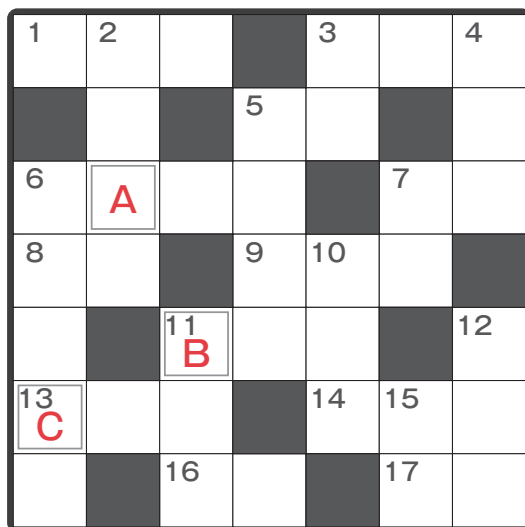


📅 のカギ

- 2 さわやかで快適なさま
- 3 表面よりくぼんでいる部分
- 4 山林で木を切りだすことを
仕事をしている人
- 5 香辛料
- 6 新年やうれしいことを祝う言葉
- 7 一桁同士の掛け算の一覧や
暗記の仕方
- 10 したく、準備
- 11 いくつもの丸い実をつける
岡山が名産の果物
- 12 欠点や誤りなどを
具体的に指示すること
- 15 口が小さく、胴の部分が
ふくらんでいる入れ物



🔄 のクロスワードパズル



🔑 のカギ

- 1 物事の成り行きを前もって推し量ること
- 3 言葉などをそのまま覚え、
すぐに思い出せるようにすること
- 5 石が砕けてできた細かいつぶ
- 6 ちびまる子ちゃんの髪型
- 7 実がいがいのとびで包まれている
- 8 兄弟姉妹の娘
- 9 何かを成し遂げようとして、張り切る気持ち
- 11 書籍・新聞・雑誌などの数
- 13 凍った土
- 14 碁や将棋で石やこまを一つ動かすこと
- 16 評判。人気
- 17 企業の資本の増減・出納などを
一定の形式で記録・計算・整理する記帳法



正解者の中から抽選で

30名様に、
「カットできる
抗菌まな板シート」
を差し上げます。



応募締切/5月6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!



4月末までにご登録頂いたお客様は
5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回ののみ、税込の値引額。※初めての方のみ。



~4月号の解答~

4月号の答えは
「無水(むすい)」
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・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

