



▶ 海老と白菜の旨味丼



蒸し中華麺を香ばしく焼いて、あんかけかた焼きそば風にするのもおすすめです。海老の殻の簡単な剥き方や下処理の方法は動画でCHECK!

材料(2人分)

- 卵1個
- 海老6尾
- 白菜3枚
- 白ネギ1/2本
- オイスターソース小さじ1
- 酒大さじ1
- しょうゆ小さじ1
- 砂糖小さじ1
- 中華スープ100~150cc
- 水溶き片栗粉

A

動画はこちら



作り方

- 1 白菜を細切り、白ネギを斜め細切り、殻をむいた海老は一尾を3等分に切る
- 2 フライパンに油 大さじ1を熱し、卵を半熟に炒め、一旦取り出す
- 3 同じフライパンで1を炒め、卵をもどす
- 4 Aを入れ、沸騰したら、水溶き片栗粉(水:片栗粉=1:1)を加え、とろみをつける
- 5 ご飯の上にかける(お好みでラー油をたらす)

▶ ぶりの漬け焼き



材料

- ぶり2切れ
- 酒大さじ1
- 塩少々
- しょうが1片(千切り)
- オイスターソース大さじ2
- しょうゆ大さじ1
- みりん大さじ1

B

オイスターソースでコクをプラスした漬け焼きです。焦げないように弱火でじっくり焼いてください。

作り方

- 1 ぶりの切り身に酒、塩をふりしばらく置き臭みをとる
- 2 水分を取り除いたら、合わせておいたBに1時間ほど漬け込む(冷蔵庫)
- 3 弱火でじっくり両面焼く
- 4 お好みの添え野菜も一緒に焼く
- 5 皿に盛り付けてできあがり

動画はこちら



気になる「むくみ」解消のツボ

梅雨どきになると何となく体が重くて、下半身がむくみやすい……。そんな悩みはありませんか?ふくらはぎや足などむくみを解消するために効果的なツボをご紹介します。ツボは指の腹でやわらかくほぐすように押すのが基本。痛みを感じるほど強く刺激するのは避けて、やさしいタッチを心がけましょう。

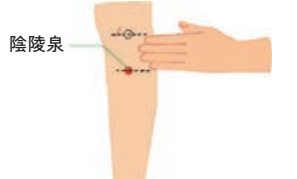
●三陰交(さんいんこう)

内くるぶしの頂点から指4本分上がったところで、骨と筋肉の境目に位置します。全身の血の巡りを良くし、冷えやむくみのほか、生理痛などの改善に効果があります。



●陰陵泉(いんりょうせん)

ひざの下の内側の骨を上から下へとたどると、骨が大きく曲って細くなる場所があります。その細くなったところに位置します。余分な水分の代謝を促し、むくみを改善するほか、下痢や食欲不振、ひざの痛みなどにも効果があります。



●太谿(たいけい)

内くるぶしとアキレス腱の間にあるくぼみに位置します。下半身の冷えやむくみを改善します。アンチエイジングのツボとしてもよく知られています。足首の動きを良くするうえでも効果的です。



参照:サワイ健康推進課HP

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

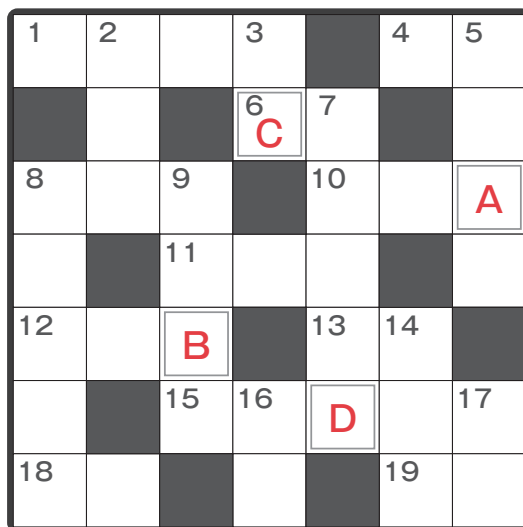


目テのカギ

- 2 金属や宝石などで作られた指にはめるもの
- 3 海の波打ち際。岩の多い海岸
- 5 的を得ていること。間違いのないこと
- 7 他人・他国に与えた損害を償うこと
- 8 その次の週
- 9 容姿の美しい男子
- 14 人間の体のはたらきや病気について研究する学問
- 16 太陽が沈んでから次の朝までの暗い時間
- 17 ある物・人がある場所。地点



クロスワードパズル



目コのカギ

- 1 新聞や雑誌などの記事を書くための材料を集めること
- 4 剣道で手を保護する防具。また決まり手の一つ
- 6 すぐ近くのこと
- 8 火力の弱い火
- 10 水中に生息する哺乳類。人間とコミュニケーションが図れるとされている
- 11 安価な庶民的な菓子
- 12 ○○○、力点、作用点
- 13 ○○がまわる—
- 酒に酔って判断力や感覚が鈍ること
- 15 けがをさせること
- 18 評判。人気
- 19 物を食べたり、声を出したりするところ

正解者の中から抽選で

35名様に、
「スヌーピーメイト
フラットポーチ」
を差し上げます。



応募締切/6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! ✉

5月末までにご登録頂いたお客様は
6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。
※認めない場合、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。

ヨソク アンキ
ウ スナ コ
オカツバ クリ
メイ イヨク
テ プスウ シ
トウド イツテ
ウ ケ ポキ

~5月号の解答~
5月号の答えは
「かぶと」
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" 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!