



▶ 包まないワンタンスープ



タネを皮で包まないで、手間なし!せっかく包んだのに…という残念な気持ちにもなりません!つるっとおいしいスープをお手軽に♪

材料(2人分)

- 豚ひき肉 ……100g
- 白ネギ ……半本
- ワンタン皮 ……8枚
- 水 ……400ml
- 鶏ガラスープの素 ……大さじ1
- しょうゆ ……小さじ2
- みりん ……小さじ2
- 塩こしょう ……適量
- ごま油 ……小さじ1

A

作り方

- 1 鍋にごま油を熱し、小口切りにした白ネギと豚ひき肉を炒める
- 2 Aを加え煮立ったら、ワンタンを三角に折って加える
- 3 塩こしょうで味を調えお好みですりおろし生姜や、ごま油を加える

動画はこちら



▶ ヨーグルトドレッシングのおかずサラダ



ボリュームのあるおかずサラダをさっぱりとしたヨーグルトドレッシングでどうぞ!このドレッシングはフレッシュなサラダでも温野菜でも相性◎です。

作り方

- 1 オクラは軸を切り落とし、ガクをくると剥きとったら、分量外の塩で板ずりをする。沸騰した湯で、1分程茹でる
- 2 フォークで鶏肉に穴をあけ、沸騰した湯で5分茹でる。そのまま余熱で火を通すのでおいておく
- 3 ドレッシングの材料を順番に混ぜる
- 4 鶏肉を食べやすい大きさにカットする
- 5 鶏肉とオクラ、半分に切ったミニトマトを盛り付け、ドレッシングをかけていただく

材料(2~3人分)

- 鶏もも肉 ……1枚
- オクラ ……1袋
- ミニトマト ……8ヶ
- 〈ドレッシング〉
- 無糖ヨーグルト ……50g
- 塩 ……小さじ1/4
- 塩コショウ ……少々
- はちみつ ……小さじ1
- レモン汁 ……小さじ1
- 玉ねぎみじん切り ……大さじ1
- オリーブオイル ……大さじ1/2

動画はこちら

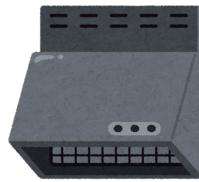


暑さを味方に!油汚れは夏に落とそう

大掃除といえば年末ですが、キッチンの油汚れは油が固まりやすい冬よりも暑い夏に落とすほうが断然ラク!またお湯を使うのにも、水温が高い夏のほうがガスの節約にもなりますよ。

●換気扇・レンジフード

フィルターやファンをつけ置きする際は、ポリ袋やバケツにお湯をはり、1リットルに対し大さじ3重曹を入れて溶かしたものに浸します。30分~1時間程度たつと、へばりついた油汚れやホコリがベロベロと剥がれていきます。残った汚れはブラシなどを使って擦った後、すすいで落とします。



●ガスコンロ

部品ごとに分けてしっかり汚れをおとしましょう。

天板

軽い汚れであれば台所用洗剤をたらし、スポンジや布で拭き取るだけで落とすことができます。べたべたした油汚れがこびりついている場合は、重曹を粉のまま汚れに振りかけ、油をしっかりと吸着させてから拭き取りましょう。

ゴトク

40℃くらいのお湯に重曹を溶かし、しばらくつけ置き。その後歯ブラシで軽くこすり、水洗い。頑固な汚れは鍋に汚れたゴトクと重曹を溶かした水を沸騰させます。火を止めてそのまま2時間ほどつけ置きすると汚れが落ちやすくなります。

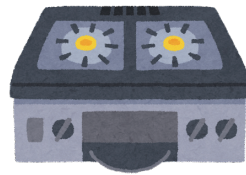
バーナー

バーナーキャップの裏面の目詰まりを歯ブラシで取り除きます。

グリル排気口

カバー:中性洗剤で丸洗い

排気口:布巾・ガーゼなどを割りばしに巻き付けて輪ゴムでとめた「お掃除棒」に重曹水を含ませ、差し込んで汚れをこすります。



グリル庫内

軽い汚れは、やわらかい布などに薄めた中性洗剤を含ませて拭き取ってください。ガンコな汚れは薄めた中性洗剤を含ませた布かスポンジで、庫内の側面や底面を湿らせてください。しばらく放置し、汚れを浮かしてから水拭きします。

ひまわり畑

- 道の駅 笠岡ベイファーム 7月上旬~9月上旬
所/岡山県笠岡市カプト南町245-5
交/山陽自動車道笠岡ICから約25分
問/0865-67-6755
- 備中国分寺周辺 7月上旬~7月中旬
所/岡山県総社市上林1046
交/岡山自動車道岡山総社ICから約10分
- 道の駅 風の家 ひまわり畑 8月上旬~中旬
所/岡山県真庭市蒜山徳山1308-6
交/米子道蒜山ICより1分
問/0867-66-4393
- 世羅高原農場 7月30日~8月21日(予定)
所/広島県世羅郡世羅町別迫1124-11
交/尾道自動車道世羅ICから約15分
問/0847-24-0014
- ひまわりの里まんのう 6月下旬~7月中旬
所/香川県仲多度郡まんのう町帆山
交/JR土讃線塩入駅より徒歩5分
問/0877-73-0122(まんのう町地域振興課)

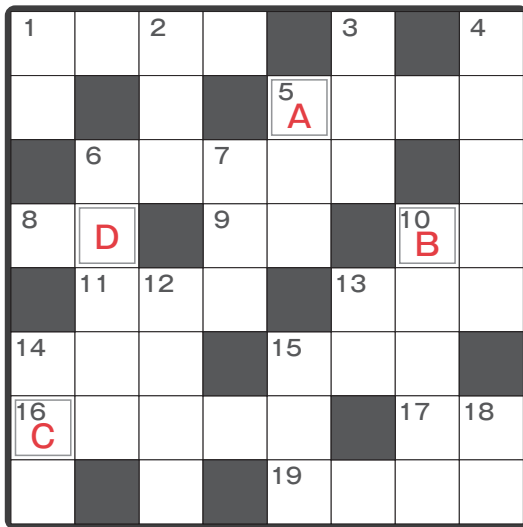
ひまわりの花言葉はクロスワードの答えで!

夕テのカギ

- 1 動物の内臓が入っている部分。お腹
- 2 社長の補佐として企業の業務管理・監督を行う取締役のひとつ
- 3 細長い板を足に着けて雪の上をすべるスポーツ
- 4 売り払うこと
- 5 「わたし」よりもくだけた言い方
- 6 その人の生涯において、記念すべき場所。入学式・卒業式・結婚式など
- 7 救うこと
- 10 資本参加・役員派遣などによって、他の会社の支配下にある会社
- 12 客を乗せて運ぶ自動車
- 13 無料
- 14 一年で4番目の月
- 15 痛みがないこと
- 16 母親。子供などが母親を呼ぶ言葉



夕テのカギ



夕テのカギ

- 1 自分の行いを振り返って、考え直してみること
- 5 品物を売り買いすること。商売
- 6 頬袋と短い尻尾を持つネズミ科の哺乳類
- 8 同一種の生物の個体多数からなる集団
- 9 焼き鳥に刺さっている
- 10 小さくて粗末な家
- 11 軍隊の一部を構成する隊
- 12 たくさんのお金
- 14 必要なものを準備し、整えること。用意
- 15 作品に題がないこと
- 16 外へ出かけること
- 17 周りを海や湖にすっかり囲まれている陸地
- 19 建物の裏手にある山

400回記念!!
正解者の中から抽選で
40名様に「お米2kg」
を差し上げます。

応募締切/7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! ✉

6月末までにご登録頂いたお客様は
7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。

~6月号の解答~
6月号の答えは
「乾燥(かんそう)」
でした。

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。

応募フォーム
▼はこちら