



▶ みんな大好き!牛丼



甘めの味付けで仕上げます。お好みで砂糖を減らしてください。だしの素は韓国の調味料ダシダでもおいしくできますよ。

作り方

- 1 玉ねぎを薄切りに、牛肉は食べやすい大きさにカットする水と調味料を鍋にかけ、沸騰したら玉ねぎを加え5分煮る
- 2 牛肉を入れ、ほぐしながら煮る
- 3 水分が少なくなるまで煮て、ご飯と一緒に盛り付ける

動画はこちら



材料

牛肉切り落とし150~200g
玉ねぎ中1/2こ
水150cc
砂糖大さじ1
だしの素小さじ1/2
しょうゆ大さじ1.5
酒大さじ1
みりん小さじ2

▶ つるつる春雨サラダ



さっぱりといただける春雨サラダは和える順番がポイントです。カニカマや錦糸卵、サラダチキンやわかめ等を加えるとさらに満足感アップ!

作り方

- 1 10~15cm程にカットした春雨をカットし、熱湯で5分ゆで、冷水にさらし、よく水を切る
- 2 ハムは薄切り、きゅうりを細切りにする
- 3 ボウルに砂糖、酢、醤油をよく混ぜ、油を最後に加える。白っぽくなるまでよく混ぜる
- 4 3にハムときゅうりを和えた後、春雨を和える
- 5 冷蔵庫で冷やす

材料

春雨1袋(40g) 砂糖小さじ2
ごま油少々 酢
ハム2枚 しょうゆ
きゅうり1本 ごま油
白ごま適量 米油(サラダ油) ...

<ドレッシング>

動画はこちら



暑い季節 こむら返りを防ぐ

寝ている最中や運動中に突然起こる「こむら返り」。「こむら」はふくらはぎのことで、ふくらはぎの後ろにある筋肉(腓腹筋【ひふくきん】)の腓【こむら】がひっくり返るような痛み起こすことから、こむら返りと言われています。

主な原因は?

- ミネラルと水分不足 ●冷え ●運動不足
- 筋肉の疲労 ●お酒の飲み過ぎ



ミネラルと水分不足

マグネシウム、カルシウム、カリウム、ナトリウムなどのミネラルは、筋肉の伸縮を行う上で欠かせない要素の一つです。汗をかくこの時期は、**発汗によって**体内の水分やミネラルが失われて**身体が脱水状態**となるため、こむら返りが起こりやすくなります。

発汗による脱水や冷えも大敵

運動中や就寝中の発汗による脱水、**冷房やアルコール摂取による冷え**などの原因になります。また、加齢による筋肉量の減少も考えられます。さらに女性は妊娠中ミネラル不足になりやすく、それが原因でこむらがえりを引き起こすことがあります。

予防方法

食事からミネラルを摂取

マグネシウム

アーモンド
玄米
など

カルシウム

小魚
乳製品
など

カリウム

海藻類
豆類
バナナ
など

ナトリウム

しょうゆ
みそ
食塩
など



スポーツドリンクや麦茶などのミネラルを含んだ水分もこまめに補給しましょう!

体を温める

シャワーですませず、入浴してふくらはぎを温めて、脚の血行を促してあげましょう。入浴中のマッサージも効果的。また脱水の予防として、就寝前にコップ1杯の水や麦茶を飲むことをオススメします。

波止場のポーズでストレッチ

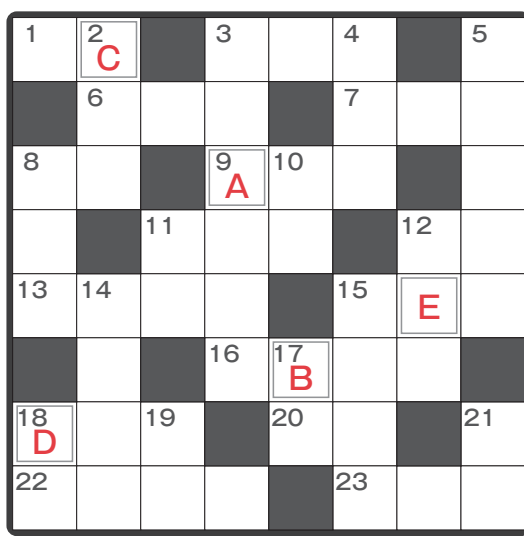
- ① 30~50cmの台、または椅子に片足を乗せる。
- ② この足に体重をかけ、もう片方の足はかかとを上げないようにして、太ももとふくらはぎの筋肉を伸ばします。
- ③ 息を吐きながら7秒キープ。
- ④ 左右の足、それぞれ15回ずつ繰り返す。



クオのクギ

- ② 意気盛んに大きなことを言い放つこと
- ③ 6つの辺と頂点をもつ図形
- ④ 写真やテレビなどの画像の質
- ⑤ 読んだときに充実した満足感が得られること
- ⑧ 正常な大きさよりも大きくなること
- ⑩ 物の温度を高くするはたらき
- ⑪ 動かすことができないほどの大きな石
- ⑫ 売り渡す価格
- ⑭ イギリスの首都
- ⑮ 江戸時代の大名家や旗本を敬ってよぶ言葉
- ⑰ 公共の団体・事業や神社などに金品を差し出すこと
- ⑱ 山よりは低くかつ傾斜のゆるやかな地形
- ⑲ 金銭を一定期間貸したことに対する報酬
- ㉑ 不足分を補うもの

クロスワードパズル



ヨコのクギ

- ① 人や動物が物をかんだりするときに動かす口の周りの部分
- ③ 映像を記録すること
- ⑥ 道や進む方向が右へ曲がること
- ⑦ 個人が興味・楽しみ・好みですること
- ⑧ 竹を細く割って削ったもの
- ⑨ 熱を加えて温めること
- ⑪ 個数や年齢をたずねるときに使う言葉
- ⑫ 声によって音楽的な音を生み出す行為のこと
- ⑬ 色を付けて区別すること
- ⑮ とりたてて優れたところ
- ⑯ 呼吸・命・生命のこと
- ⑰ 音楽や歌に合わせて体を動かして、表現する
- ⑲ 花や実が多く集まって枝から垂れ下がっているもの
- ㉑ 立派な行いなどについて、ほめるべきだと思う心
- ㉓ 力士が身につける。ふんどし

正解者の中から抽選で

60名様に、
「手延そうめん
揖保乃糸
ミニ木箱入り」
を差し上げます。

6束



応募締切/8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!



7月末までにご登録頂いたお客様は
8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.tsuamegas.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。



~7月号の解答~

7月号の答えは
ひまわりの花言葉
「あこがれ」
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。

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!

応募フォーム

はこちら

