

TSUBAME'sキッチン



丸ごとズッキーニのグラタン

ズッキーニを器にしたグラタンです。お子様から大人まで大好きな味！ズッキーニの食感がたまらない、ワインのお共にもぴったりです。なすでもおいしくできますよ。

材料
(2人分)

- ズッキーニ.....1本
- 玉ねぎ.....1/8こ
- にんにく.....1/4片
- えのき.....1/8パック
- ウインナー.....2本
- 卵.....半分
- ケチャップ.....大さじ1
- ピザ用チーズ.....適量
- 塩こしょう.....適量
- オリーブオイル.....大さじ1

レシピ

1. ズッキーニを縦半分にカットし底部分の皮を剥く。穴をあけないように中身をくりぬく
2. ズッキーニの中身、玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。えのきとウインナーは1cm幅にカットする
3. フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し、2を炒める
4. ケチャップを加え、酸味を飛ばしたら塩こしょうで味を調える
5. 4をボウルに移し、卵を加え混ぜる
6. 軽く塩こしょうをしたズッキーニの器に5を詰めてチーズをのせる
7. 200℃に予熱したオーブンで10～15分焼く



デパ地下風いかのマリネ

デパ地下風の彩り鮮やかなマリネ。おもてなしにもおすすめの逸品です。作り置きをすると、味が馴染んでおいしくなります。

レシピは
動画で
チェック!

つばめTV!
お料理動画を毎月更新中♪
チャンネル登録はこちら→



クロスワードパズル

タテのカギ

2. 山や崖の上から転がり落ちる石
3. 現地や現場に行き、実際の状況を見極めること
4. 音楽に合わせて体や手足を動かし踊ること
5. 川や海、池などの深いところ。「○○○にはまる」
6. 考えや思いをめぐらすこと
7. 気軽に飲める酒場
8. 利用の仕方を限定せず、多くの目的に使えること
10. 動物の体をおおっている皮
11. 値打ちのある金属で、非常に重く黄色いツヤを持つ物
12. ある一定の期間
13. フランスの首都

ヨコのカギ

1. 骨がなく海の中をユラユラただよう生き物
3. 姉と妹
5. 夫と妻
6. 個人としての生活
9. 動き具合が小さくて速いこと
10. 物をしばるときに使う細い綱
11. 土地などが高くなったり低くなったりしていること
12. 英語で日本
14. 燃料用の割り木
15. 春夏秋冬

1	2 E			3	4	
			5			
6		7				8
9 A					10	
	B			11		
		12		13	G	
14						15 C

今月のプレゼント

ウォームライト
USB卓上加湿器

正解者の中から抽選で**25名様!**



応募方法

はがきでのご応募

検針伝票に記載している得意先コード(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(A B C...の順で並べてください)、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)「りんご編集室」までお送りください。

ウェブでのご応募

QRコード先の応募フォームからお送りください→



応募締切 **10月5日** 消印有効

前回の答え

きんもくせい

でした!



つばめガス株式会社

ガスについてのご相談はもちろん、不動産、リフォーム、保険、電気、インターネットなど暮らしのお悩みは何でも、お気軽にご相談ください!



公式LINE登録&専用フォームからお申込みで

500円 翌月のガス料金が

※1戸につき1台1回のみ ※税込の値引額

季節のレシピやお得な商品・ご案内、イベント情報等を発信します!

WEB請求明細サービスがお得!

ガス料金から毎月55円引

LINEでログイン

郵送よりスピーディー

環境にやさしいペーパーレス

お申込み



QRコード先のフォームかお電話でお問合せください。

※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。

本社
086-263-6666
〒702-8021
岡山市南区福田 174

倉敷支社
086-465-7711
〒710-0803
倉敷市中島 1397-1

福山支店
084-946-6611
〒721-0942
福山市引野町 4-22-34