

# TSUBAME'sキッチン



## 秋野菜の焼き浸し

手軽にさっぱり焼き浸し！揚げないので、油の処理やカロリーも気になりません。お使いのめんつゆによって分量を調整してください。

- 材料**
- かぼちゃ 1/6 個
  - なす 1 本
  - エリンギ 2 本
  - ピーマン 3 個
  - 赤パプリカ 1/2 個
  - 黄パプリカ 1/2 個
  - ささみ 3 枚
  - 片栗粉 適量
  - 塩こしょう 適量
  - オリーブオイル 適量
- 漬け液**
- めんつゆ(4倍濃縮) 70～100ml
  - 酢 70～100ml
  - 水 70～100ml

- 作り方**
- 野菜、ささみをすべて1cm幅くらいの棒状にカットする
  - ささみに塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす
  - フライパンにオリーブオイルをいれ、中火で順に焼く
  - 焼き色がつくまでしっかり焼いたら、合わせておいた漬け液に10分ほど漬ける



## 焼ききのこご飯

秋と言えばきのこですよ。たっぷりきのこを使いますが、かさが減るのでご心配なく。香ばしく焼き目をつけるのがコツ！分量や作り方は動画で♪



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→



# クワガタ町一歩先

### タテのカギ

- 味噌に漬けた食べ物
- 住民・領土・主権及び外交能力を備えた地球上の地域のこと
- 不思議なことをやってみせる芸。マジック
- 直接相手に送ること
- 〇〇〇〇がある  
ー以前その人に会ったことがあること
- 料理にとろみをつける粉
- 畳を敷いた日本風の部屋
- 周りの土地よりも大きく盛り上がっているところ
- ほしいと思う気持ち

### ヨコのカギ

- 漫画本
- 10を英語で
- 日付と時間
- 馬・牛・羊などの足先にあるかたい角質の爪
- 夜がだいぶふけたころ。深夜
- 実際に目で見て学ぶこと
- 自分の生まれた国。母国
- お経を書き写すこと
- 結婚した男女のうち、女の人をいう言葉
- 入れ物などの一番下の面

1	2		3		4	
			5	6		
7		8		9		10
	11					
12				13		
14	15		16			
17					18	

### 今月のプレゼント

チェックブランケット  
60cm×90cm

正解者の中から抽選で**30名様!**



### 応募方法

はがきでの応募

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 **11月5日** 消印有効

前回の答え

公式LINE  
こうしきらいん

でした!

ク	ラ	ゲ	シ	マイ
ク	フ	サイ		
シ	セイ	カツ	タ	
コ	キ	ザ	ミ	ヒ
ウ	ウ	カ	キ	フ
ジ	ヤ	パン	テ	
マ	キ	リ	シ	キ

# 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!



岡山・広島で  
"1社"の  
広域ゴールド  
保安認定事業者

公式LINE登録&専用フォームからお申込みで

**500円値引き!**

※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



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