

TSUBAME'sキッチン



チョコとくるみのバナナマフィン

- 材料** (6個分)
- ★薄力粉 150g
 - ★ココア 20g
 - ★ベーキングパウダー 小さじ1
 - 無塩バター 50g
 - グラニュー糖 50g
 - 卵 1個
 - バナナ 2本
 - 牛乳 80~90ml
 - くるみ 15g
 - チョコチップ 15g

- 作り方**
- バナナの1本は飾り用に輪切りに、1本はフォークでつぶしておく
 - ★をあわせて2回ふるっておく
 - ボウルに無塩バター、グラニュー糖をいれ混ぜ合わせ、グラニュー糖がしっかりと溶けたら卵も加える
 - つぶしたバナナを加える
 - 粉類と牛乳を3回に分けて交互に加え、ゴムベラでざっくりと混ぜ合わせる(粉類→牛乳→粉類→牛乳→粉類→牛乳)
 - マフィン型の8分目まで生地を流しいれ、バナナの輪切りとくるみ、チョコチップを乗せる
 - 170度に予熱したオーブンで15~20分焼く(ガスオーブン使用)



近づくバレンタインデー! とっても簡単にできるマフィンのご紹介です。冷たい卵やバターを使うと分離するので、材料はすべて室温に戻しておいてください。

モッツアレラチーズのライスコロッケ

冷凍のチキンライスを使ったお手軽ライスコロッケ! 大人も子供も喜ぶ一品です。ぜひアツアツをめしあがってください。



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→



タテヨコのカギ

タテのカギ

- いる場所
- 干支の7番目
- 神をまつる儀式
- 自分の所有する資本を企業に提供している人
- 多くの本などを集めて保管し、利用者に閲覧させる部屋
- 湯船
- 水平・左右の方向
- 物事や人に対して感じる心の状態
- 息子の妻となる女性
- かむことで風味や口あたりを楽しむ菓子
- 刀をおさめ、おおっておく入れ物

1	2		3		4	C
			5 A	6		
7		8		9		10
11						
				12	13 D	
14	15		16		17	18
19		B	20			

ヨコのカギ

- 布地を裁断して衣服などを縫い上げること
- 周囲が水で囲まれている陸地。日本は○○国
- 機械
- 本や書物のこと
- 足りないところを補って助けること
- 特別な味付けをしないで箱型に焼いたパン
- 備前市日生の冬の名産品
- 世界中で香辛料や調味料として親しまれている。ジンジャー
- 「猛者」読み方は?
- 動物の指の先にあるかたいもの
- 殻付きのまま焙煎した大麦の種子を、湯で煮出して煎じた飲み物

今月のプレゼント

正解者の中から抽選で
30名様へ!

もこもこ
お掃除グローブ



応募方法

2/5
締切
消印有効

はがき応募

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(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、下記までお送りください。

〒702-8021 岡山市南区福田 174
つばめガス(株)「りんご編集室」

ウェブ応募

QRコード先のフォームからお送りください



前回の答え

フ	キ	レ	カ	ジ
エ	マ	メ	カ	カ
ソ	バ	カ	ス	マ
チ	ノ	ナ	イ	セ
エ	ノ	グ	ソ	シ
ウ	ヨ	ウ	ケ	ン
トリ	ゴ	ヤ	ク	ク
リ	ツ	ク	サ	キ
				ヤ

としのせ



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

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



WEB請求
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

ホームページからお申込みください!

つばめガス WEB明細



ご案内ページへ続くQRコード

※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します。