

TSUBAME'sキッチン

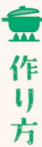


サバ缶のトマト煮

ご飯にもパンにもパスタにも合うサバ缶を使ったお手軽レシピです。サバ缶の塩分によって塩を調整してください。このレシピは煮込みハンバーグにも代用できますよ！



サバ缶（水煮）	1 缶	水	100cc
玉ねぎ	1/2 個	コンソメキューブ	1 個
しめじ	1/2 パック	塩こしょう	適量
にんにく	少々	オリーブオイル	適量
トマト缶	1/2 缶		



- フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくのみじん切りを炒める
- 玉ねぎの薄切りを透き通るまで炒める
- トマト缶とサバ缶を汁ごとすべて加え、サバをほぐす
- 水とコンソメを加え強火で煮る。沸騰したら弱火で 20 分煮込む
- 塩こしょうで味を調え、お好みでパセリと粉チーズをふる



バニラ・キプフェル

幸運を呼ぶと言われるドイツやオーストリア伝統の三日月型クッキー。この形はクロワッサンの原型ともいわれています。ほろほろっと口の中であける軽い口当たり。
つばめガス社員に大々人気でした！



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→

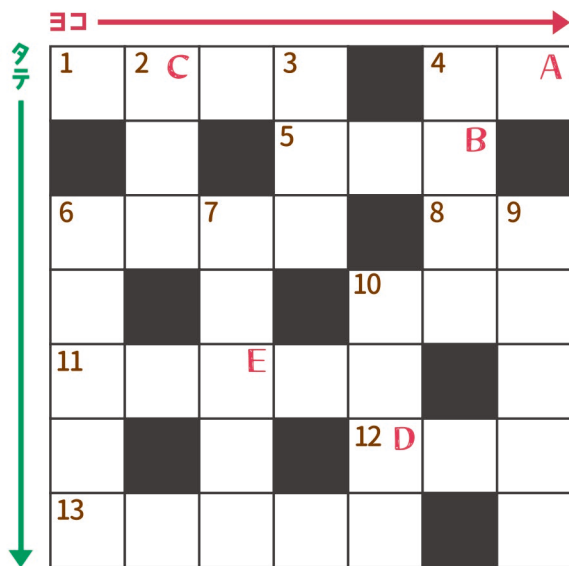


タテのカギ



- 疑って問うこと。
疑わしいこと
- 自分以外の人。他の人
- 何かを始める手がかり。動機
- 先に来ている客
- おみくじで中吉と末吉のあいだ
- 諸経費のうち、
人の労働に対して支払われる経費
- 「〇〇〇〇と供給のバランス」

クロスワードパズル



ヨコのカギ

- 「薙刀」や「長刀」と記し、
幅広の刀身に長い柄をつけた武器
- 裁判所に訴えを起こすこと
- 現地や現場に行き、
実際の状況を見極めること
- 自動車の車体に水をかけて洗うこと
- 建物や山林など、大きなものが焼けること
- もめごと。意外なできごと
- 大学などで専門の学問・技能を教え、
またその研究に従事する職
- 前もって必要な費用を見積もること
- 地面より上

今月の
プレゼント

正解者の中から抽選で
30名様へ!



ぶにぶに
クマさんタイマーライト



商品
詳細

応募
方法

3/5
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



豆まき



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！

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



岡山・広島で
“1社”の
広域ゴールド
保安認定事業者



WEB請求
明細
サービスが
お得！



ガス料金から
毎月55円引



郵送より
スピーディー



LINEで
ログイン



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。