

TSUBAME'sキッチン



材料(2人分)

- 玉ねぎ.....1個
- 鶏もも肉.....1/2枚
- カリフラワー.....1/4こ
- トマト.....半分
- にんにく.....1片
- 水.....400ml
- パイシート.....1枚
- 溶き卵.....適宜
- A塩.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1/2
- オリーブオイル.....大さじ1
- 無塩バター.....10g
- 塩こしょう.....少々

作り方

- ① 薄切りにした玉ねぎにAを軽くもみこみ、ラップをかけずに600Wの電子レンジで6分加熱
- ② 一口大にした鶏肉に塩こしょうをし、オリーブオイルを熱した鍋に皮目を下にして焼き色がつくまで両面焼き、一旦取り出す
- ③ 同じ鍋にバター、みじん切りにしたにんにく、1をいれ、玉ねぎがあめ色になるまで中火で炒める
- ④ 水を加えて強火にし、沸騰したら鶏肉と子房に分けたカリフラワー、くし形のトマトをいれ、フタをして5分程煮る
- ⑤ 耐熱容器に分け入れ、パセリをトッピング
- ⑥ 常温にしておいたパイシートを半分に切り、綿棒で器の大きさに伸ばしたら、器のフチに溶き卵を指で塗り、冷凍パイシートをかぶせ密着させる。表面にも溶き卵をハケで塗る
- ⑦ 210度に予熱したガスオーブンで10分焼く



ポットパイ

チキンとカリフラワーのオニオンスープ

あめ色玉ねぎでコンソメいらずのオニオンスープをご紹介します!冷凍パイシートを使って簡単ポットパイに。こんがりサクサクのパイを崩しながら召し上がれ。

甘酒のキャロットラペ

飲む点滴という別名もあるほど、栄養価に注目が集まっている甘酒。優しい甘さとくるみのアクセントが楽しめます。



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→



タテのカギ

1. キャンプなどで使う袋状の携帯用寝具
2. その時々につけられたものの値段
3. 車・船・航空機などで人や物を運ぶこと
4. 重い物を「小さな力で動かす」ことができるしかけ。またその棒
5. 生徒の学業成績などを記入し、学校から家庭に通知するための書類
7. 文学、音楽、造形美術、演劇、舞踊、映画などの総称。アート
9. パラシュート
11. 布や織物などの模様
13. 地中に打ち込んで目印や支柱にする棒
16. 日本固有の短歌型式の詩歌
17. ニックネーム
19. ある基準をもとに、異状の有無、適不適などを調べること
20. 日本の主食
22. 食べ物の味を感じ取るからだの部分
24. お雑煮に入っている白い食べ物

クロスワードパズル



| | | | | | | |
|------|----|------|----|------|----|----|
| 1 | | 2 | 3 | | 4 | 5 |
| | | 6 | | 7 | | |
| 8 E | 9 | | 10 | 11 | | |
| 12 | | 13 B | | 14 C | | |
| | 15 | | 16 | | | |
| 17 A | | 18 | 19 | | 20 | |
| 21 | | 22 | | | 23 | 24 |
| | | 25 | | D | | |

ヨコのカギ

1. 一年を通してずっと
4. 元素記号 Fe
6. 人口が非常に少ないこと
7. 勉強が終わって学校から帰ること
8. 家財・商品などをしまっておくための建物。倉庫
10. 風邪予防には手洗いと・・・?
12. 鍵をかけること。施錠
14. 車や飛行機の模型を無線操縦で動かすおもちゃ
15. 二人以上の人が集まって互いに話をかわすこと
17. ○○ ↔ 夜
18. 走って速さを競う遊び
21. 男の子
23. 大切なことを忘れないように書き留めておくこと。おぼえ書き
25. 二酸化炭素が水に溶けて生じる弱い酸

今月のプレゼント

正解者の中から抽選で
20名様へ!



山崎実業 tower
折り畳みガスコンロカバー ※色は選べません

応募方法

4/5
締切
消印有効

はがき応募

請求書に記載のお客様番号(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(ABC...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 さい。 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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ナ | ギ | ナ | タ | キ | ソ |
| モ | シ | サ | ツ | | |
| セ | ン | ヤ | カ | ジ | ケ |
| キ | ヨ | ウ | ジ | ユ | ケ |
| ヤ | キ | キ | ヨ | ウ | ン |
| ク | ウ | チ | ユ | ウ | ヒ |

卒業



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
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いたします。