

TSUBAME'sキッチン



材料(2人分)

- あさりの水煮缶 1缶 (130g)
- 玉ねぎ 1/2こ
- 小麦粉(米粉) 大さじ1
- 牛乳 2カップ
- オリーブオイル 大さじ1
- 有塩バター 大さじ1
- 塩こしょう 少々
- パセリ 適量

作り方

- 鍋にオリーブオイルを熱し、薄切りにした玉ねぎを透き通るくらいまで、しんなり炒める
- バターを加え、小麦粉を振り入れ、焦げないように炒めたら牛乳を少しずつ加える
- 3分程煮詰めて、あさりの水煮缶を汁ごと加える
- 濃い場合は水で濃度を調整し、塩こしょうで味を調える
- 器に盛り付け、パセリをトッピングする

お手軽! クラムチャウダー

缶詰あさりや冷凍あさりを使うことで、砂抜きの手間をなくしたお手軽クラムチャウダーです。コンソメを入れなくても、あさりの旨みがたっぷりです。



低糖質! 揚げ焼きする ささみフライ

すりおろした高野豆腐と白ごまを衣にした、低糖質・高タンパクなささみフライ。少ない油で揚げ焼きにするので、ヘルシーです。

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

- 乾○○○-アルカリとマンガンがある
- 食べ物に小麦粉などの衣をつけて揚げる日本料理
- 魚介・肉・野菜などの新鮮さの度合い
- ある物事に対する主義。うわさ
- 県の行政事務を取り扱う役所
- 野生の鳥
- 弾力のあるもので作られ、振動やショックをやわらげたりするもの
- 品物などを売る場所
- 書類や原稿を写し取ること。複製したもの
- 金属。元素記号 Fe

クロスワードパズル

1	2		3	4
		5	B	
6	A	7		
			8	9
10		11		12
		14	15	C
16		17		

ヨコのカギ

- テレビや冷蔵庫、洗濯機など家庭で使う電気機器
- 商品の名前や特長、ある事柄の主張などを世間に言い広めること。CM
- 熟したトマトを煮詰めたものに味を付けた調味料
- メスの馬とオスのロバとの交雑種
- 地面より上。土地の上
- 犬と並ぶ代表的なペット
- 品物を売る人
- 声によって節をつけ、音楽的な音を生み出す
- 野球の打者

今月のプレゼント

正解者の中から抽選で **32名様へ!**

3WAY スクエアファン

便利な使い方はQRをチェック↑



応募方法

5/5 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

ネ	ジ	ユ	ウ	テ	ツ
フ	カ	ソ	グ	コ	ウ
ク	ラ	ウ	ガイ	シ	ン
ロ	ツ	ク	ラ	ジ	ン
カ	イ	ワ	ク	ボ	
ア	サ	カ	ケ	コ	モ
ダ	ン	シ	ン	メ	チ
ナ	タ	ン	サン	メ	チ

さくらさく



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

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。