

TSUBAME'sキッチン



鶏むね肉のレモンクリーム煮

余計な味付けはせず、レモンの爽やかな香りでさっぱりと。生クリームの代わりに牛乳を使ってもOKです。

材料(2人分)

- 鶏むね肉 ----- 1枚
- 玉ねぎ ----- 1こ
- にんにく ----- 1片
- バター ----- 10g×2
- 塩こしょう ----- 少々
- 小麦粉 ----- 適量
- 生クリーム ----- 100cc
- 水 ----- 30~50cc
- レモン(またはレモン汁50cc) --- 1ヶ
- パセリ ----- 適量

作り方

- 1 鶏むね肉の厚さを均等にして、塩こしょうを振り、両面に小麦粉をまぶす
- 2 フライパンにバターを溶かし、少し色づいたら1を皮目から焼く
- 3 両面焼き色がついたら、一旦とりだしておく
- 4 同じフライパンで、残りのバターとスライスした玉ねぎ、みじん切りにしたにんにくを炒める
- 5 鶏肉を戻し入れ、生クリームを加え蓋をして弱火で10分煮る
必要であれば水を30~50cc加え水分量を調える
- 6 中火にしてレモン汁を加え、とろみが出るまで煮る
- 7 皿に玉ねぎを敷き、上に鶏むね肉を盛り付けたら、パセリを散らす



ヴァイソワーズ

今や定番ともいえるじゃがいもの冷製スープ。今回は鶏がらスープで。もちろんコンソメスープでもおいしいです。食欲のない季節にもおすすめです。

▶ レシピは動画でチェック!



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

2. 遺族や親族が故人を偲ぶ期間のこと
3. 住んでいる家。暮らしているところ
4. サッカーなどで
ボールを蹴りながら進むこと
5. 女性が結婚して夫の家に入ること
6. 物事を行う場合に、
守らなければならない決まり
8. 疲れて元気がなくなること
9. 農業のために使われる土地
10. プライベートでの用事や用件のこと
11. 企業の営業取引や
経営活動を帳簿に記録する
13. 時間の差。標準時の違い

クロスワードパズル

1	2			3		4
	A					
			5			
6						
7						8
		9		10		
	11			12		13
14						

ヨコのカギ

1. 物事に接した際それに対して
感じた心の状態や心のありかた
5. 夜、警戒して見回ること
6. 危険にさらされている
人命を救うこと
7. 積み重なったもの
8. 日の出から日の入りまでの間。正午
9. 紙を貼り合わせる時、
のりをつけるために設けてある部分
11. まっすぐで細長く
手に持てるぐらいのもの
12. しなければならない仕事。用件
14. 鉄道の駅の長

今月のプレゼント

正解者の中から抽選で
15名様へ

損保乃糸 高級品



応募方法

8/5
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

バ	ツ	サ	イ	カ	ワ
ナ	ガ	レ	ナ	イ	フ
ナ	ガ	レ	ナ	イ	フ
リ	ツ	ア	ン	チ	ン
ノ	ジ	ト	チ		
ウ	ラ	ヤ	マ	ツ	ボ
キ	バ	ス	イ	ソ	ウ

ふうりん



こんな時はご連絡ください!

リフォームや住宅塗装工事など敷地内の工事を行う際は事前にご連絡ください。ガス管の位置を確認せず工事を行うと、ガス管の破損や損傷により重大な事故につながる可能性があります。ご協力をお願いいたします。

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

