


TSUBAME'sキッチン 



 塩こうじでドライカレー

塩こうじを使って、旨みとコク、さらに栄養価をプラス。煮込む必要がないので、短時間でできちゃいます。ご飯はもちろんのこと、パン+チーズをのせてトースト、カレーパンの具にするのもおすすめ!


 材料 (2人分)

- ・合いびき肉 …… 250g
- ・ケチャップ …… 大さじ1
- ・玉ねぎ …… 1/2こ
- ・塩こうじ …… 大さじ1
- ・にんにく …… 1片
- ・水 …… 大さじ2
- ・カレー粉 …… 大さじ1
- ・薄力粉 …… 大さじ1

 作り方

- 1 フライパンで合いびき肉を炒め、色が変わったらみじん切りにした玉ねぎ、にんにくを加え中火で炒める
- 2 しんなりしたら、調味料と水、薄力粉を加えて炒める
- 3 ご飯やパンに添えてできあがり!



 あっという間にコーヒーゼリー (2~3人分)

紙パックの無糖コーヒーと常温で固まるアガーを使った超簡単コーヒーゼリー。

- ・アガー …… 8g
- ・砂糖 …… 60g
- ・無糖コーヒー …… 400cc

- 1 アガーと砂糖を混ぜる
- 2 鍋のコーヒーを火にかけ、1を少しずつ混ぜる
- 3 沸騰後、1分間かき混ぜ、器に分ける
- 4 粗熱がとれたら冷蔵庫へ
- 5 冷えたらバニラアイスや生クリームを添える

その他のレシピはこちら!
お料理動画を毎月更新中です!



 つばめTV!

 タテのカギ

2. 「猛者」の読み方
3. 土地の形
4. 都をほかの地に移すこと
5. 形が丸くて小さい物
7. 前にしたことについて、後になってから自分が悪かったとくやむこと
8. 父や母の兄弟や姉妹の子ども
10. お雑煮にはいつている白い物
12. 電波でラジオやテレビの番組を送ること
14. 合図のために片目でまばたきすること
16. 地球の表面で水におおわれていない部分
18. 海・湖などの波が打ち寄せるところ
20. 風水害を防ぐために、川岸に土を積み上げて築いた堤



ヨコ →					
1	2	3		4	5
	6			7	
8		9	10		A
11	12		13		14
15		16		17	18
	19		20		21
22			23		B
↑ タテ					

 ヨコのカギ

1. 子供があそぶ道具
4. 論理的にねられた意見
6. アルコールが入っている飲み物
7. だしをとるのに使う海藻
9. 年下の女のきょうだい
11. 乗り物に乗らないで歩くこと
13. 地面の下
15. 仕入れた商品を消費者に直接販売すること
17. 数、時間、量など、ある基準を含めた、それよりも小さい範囲
19. 物の進む速さ
21. 金、〇〇、銅
22. まっすぐで細長く手に持てるぐらいのもの
23. 書かれた文章を書き加えたり削ったりして直す作業

今月のプレゼント

正解者から抽選で **40** 名様

ケースに挟むだけ!
ロングスマホストラップ



応募方法

9/5 締切
消印有効

はがき応募

請求書に記載のお客様番号(12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

キ	モ	チ	ス	ド
チ	ヨ	マ	ワ	リ
キ	ユ	メ	イ	ブ
ソ	ウ	ノ	シ	ロ
ク	ボ	ウ	ヨ	ジ
エ	キ	チ	ヨ	ウ

もうしょ



台風・洪水に備えてのお願い

ご家庭のLPガス容器にぐらつき等の不安がある場合は、弊社までご連絡ください。また付近の設置物が、強風等で飛んでLPガス容器、バルブ、配管等に当たることがないように、それらの物を屋内にしまっただけなどの対策をお願いします。

万が一、LPガス容器や設備が浸水した際やLPガス容器が転倒などした場合も弊社までご連絡ください。

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

