

# TSUBAME'sキッチン

## ワンパン! 茄子のトマトソースパスタ

「パスタを茹でる」、「ソースをつくる」までフライパン一つでできちゃうワンパンパスタ。時短ででき、洗い物も少なくうれしいことだらけ!パスタは7分茹でがおすすめ。

### 材料(2人分)

- ・パスタ.....100g
- ・茄子.....1本
- ・合いびき肉.....100g
- ・玉ねぎ.....1/4こ
- ・にんにく.....1かけ
- ・カットトマト缶.....200g
- ★ 水.....150ml
- ・ケチャップ.....大さじ1
- ・コンソメ.....小さじ1/2
- ・塩こしょう.....少々
- ・オリーブ油.....大さじ2~

### 作り方

- ① 輪切りにした茄子にオリーブ油大さじ1~をまぶし、中火で熱したフライパンで両面をよく焼き、取り出す
- ② オリーブ油大さじ1を足し、ひき肉、みじん切りにした玉ねぎとにんにくを炒める
- ③ パスタを半分に折って入れ、★を加える。パスタがくっつかないように全体を混ぜる
- ④ 煮立ったら蓋をし、弱めの中火で8分煮る(途中2回混ぜる)



- ⑤ 蓋を取り、中火で汁気が少なくなるまで煮詰め塩こしょうで味を調える
- ⑥ ①の茄子と盛り付け、お好みでパセリや粉チーズをふる



## きのこの豆乳スープ

きのこの種類はなんでもOK! 数種類使うと色々な味や食感が楽しめます。今回は舞茸とえのきを使っています。めんつゆで和風に。

▶ 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. 業務や授業などを休業する日
3. 一緒に行くこと、またその人
4. 詩を作る人
6. 病気の診察や診療を職業にする人
8. 物の長さのこと
10. 地球上で、海や湖などの水でおおわれていない部分
12. 人間の力。「○○○○車」
13. 父母の兄弟や姉妹の子ども
14. 講演会で講演をする人。塾で講義をする人

## クロスワードパズル

	1	2		3		4	
				5	6		
7		8		9			10
	11		12				
13						14	
		15					
16						17	

### ヨコのカギ

1. 本人が直接筆をとって書くこと
4. 雪のような色。罪の疑いがないこと
5. 例を挙げて示すこと
7. 英語で「家」の意味を表す
9. 心の動き。「○○○学」
11. 神々をまつり礼拝するところ
13. 柔道・剣道などで、完全に技が一つ決まること
14. 東から吹いてくる風
15. 地表にふった雨の量
16. おいしいものの濃厚感や広がり、複雑さを表すのに用いられる言葉
17. 風雨のために海が荒れること

### 今月のプレゼント

正解者から抽選で **30** 名様

tsuchinashi  
プチ菜園

ルッコラ・レッドオーク・レッドロメインのどれかが当たります



### 応募方法

10/5  
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(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

オ	モ	チ	ヤ	セ	ツ
ク	サ	ケ	コ	ン	ブ
イ	ホ	イ	モ	ウ	ト
ト	ホ	ウ	チ	カ	ウ
コ	ウ	リ	イ	ナ	イ
ソ	ク	ド	キ	ン	ギ
ボ	ウ	テ	ン	サ	ク

トンボ

### 暮らしの安心チェックポイント

✓ 正しい炎の色ですか? 

ガスをお使いの時、炎が必ず「青色」であることをご確認ください。赤っぽい炎は不完全燃焼をしている状態です。換気は十分ですか?バーナーキャップが目詰まりしていませんか?そのままにすると中毒症状を引き起こす危険性があります。ご不安な場合はつばめガスへご連絡ください。

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

