

TSUBAME'sキッチン 



お野菜たっぷり! 牛しゃぶサラダ

これでもかと野菜を盛り付けても、気づいたらなくなっている牛しゃぶサラダです。豚肉でもおいしくできますし、持ち寄りにもおすすめ。

- 材料**
- 牛こま切れ肉 200g
 - キャベツ 1/4玉〜
 - 玉ねぎ 1/4個〜
 - きゅうり 1/2本〜
 - にんじん 1/4本〜
 - トマト、かいわれ、大葉、ねぎなど

- 作り方**
- サラダ油 100ml
 - 酢 50ml
 - しょうゆ 50ml
 - ウスターソース 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1

- 野菜を千切り、または食べやすい大きさにカットし、大皿に盛り付けておく
- ★をすべて鍋で中火にかけ、沸騰したら牛肉をしゃぶしゃぶする
- 牛肉に火が通ったら、1に牛肉をのせタレをまわしかける



さんまの炊き込みご飯

さんまのかば焼きの缶詰を使って、お手軽に美味しい炊き込みご飯! 缶詰を使うので骨まで食べられて安心です。

- 作り方**
- 洗ったお米にさんま缶の汁を入れ、調味料も加える
 - 水を2合のメモリまで入れて軽く混ぜる
 - 千切りにしたしょうが、さんまのかば焼きを散らし、しめじの上に置く(混ぜない)
 - 炊飯し、器に盛り付け青ねぎを散らす

詳細は動画でチェック!



つばめTV!

タテのカギ

- 警察などに知らせること
- 魚や貝などを取引する市場
- 動物が食べたり、声を出したりするところ
- 飯や汁をすくう柄のついた道具
- 英語で rice cake
- 送り先と送り主の住所・氏名などを書いて荷物にはる
- 秋を象徴するイネ科の多年草。月見の時につかう
- よその方向。「○○○を向く」
- 英語で切断すること
- 森林に住み、頬袋と太くて丸い尾をもつ小動物
- 根から上にのびて、枝や葉をつける太い部分

クロスワードパズル 

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

ヨコのカギ

- そのものの働きを生かして、うまく使うこと
- 髪をとかす道具
- 子どもが遊ぶ道具
- 日本で一番であること
- 封筒・容器・出入口などを閉じてふさぐこと
- 繊維状のもの。細長い線状態、糸状のもの
- 顔面の皮膚に現れる褐色の小さな斑点
- 3.1415926・・・=円周○○
- 月を眺めて楽しむこと
- 海外に渡航する時に必要な、国籍・身分を証明する公文書

今月のプレゼント

正解者から抽選で **42** 名様

ポーチふせんセット



応募方法

11/5 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

ジ	キ	ヒ	ツ	シ	ロ
ユ	レ	イ	シ	ン	リ
ハ	ウ	ス	ン	シ	ク
ジ	ン	ジ	ヤ	ク	
イ	ツ	ボ	ン	コ	チ
ト	ウ	リ	ヨ	ウ	
コ	ク	キ	キ	シ	ケ

いちじく

便利でお得! **オンラインマイページ**



WEB上で請求書を確認可能
払込票の送付をご希望の方はご利用いただけません。

ガス料金から毎月55円値引き
WEB請求明細サービスに登録の場合のみ。

クレジットカードの登録・変更が可能
新規登録の場合は数日いただきます。

- 新規登録**
- QRコードを読み取りまたはHPから新規登録
 - メールで届いた仮パスワードでログイン
 - マイページより各種サービスにアクセス



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

