

TSUBAME's キッチン



サーモンのキッシュ風

パイ生地を使わない簡単なキッシュ風オープン料理です。
彩りが良く来客用にもぴったり。鱈や鶏肉にアレンジも！

- 材料** (23cm×19cm型)
- 生鮭 2切れ
 - 玉ねぎ 1個
 - ほうれん草 1/2束
 - にんじん 1/2本
 - しめじ 1袋
 - じゃがいも 3個
 - 卵 2個
 - 牛乳 200cc
 - 塩こしょう 少々
 - 酒 小さじ1
 - オリーブオイル 大さじ1
 - ミックスチーズ 150g

作り方

下準備

- 生鮭 皮と骨を取り、一口大にカットし、酒と塩こしょうをふる
- 玉ねぎ 粗みじん切り
- ほうれん草 ゆでて2cmにカット
- にんじん 細切り
- しめじ 小房にわけ

- フライパンにオリーブオイルを熱し、野菜を入れ火が通るまで炒める。生鮭も加え、塩こしょうをふる
- オリーブオイルを容器に塗り、①の半量 → 半量のチーズ → 残りの① → 残りのチーズの順番で重ねる
- Aを混ぜ、②に注ぐ
- 200度に予熱したオーブンで20分焼く



りんごの ガトーインビジブル

フランス発祥のりんごが層になったケーキ。
カットすると断面が美しいケーキです。
混ぜて焼くだけなので簡単です！

詳細は動画で
チェック！



▶ つばめTV!

タテのカギ

- 鉄道などの交通機関において、運転自体を取り止めること
- ためになること
- ある地域の1年のうちで、およそ1か月以上にわたって降水の多い時期
- 少し降る雨
- 物体が存在しないで空いている所。スペース
- ある用途のための紙
- 人が多く発展が進んだ大きな街
- 助けること。助ける人
- 音楽に使用される音を出す器具
- ジュースやコーヒーなどが入っている金属製の容器

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			
18						19

ヨコのカギ

- 球技でボールを味方の他の選手に投げること
- 池や田んぼの水面に浮かぶ水草
- 外国映画などのセリフを日本語に訳して録音しなおすこと
- 松、竹、○○
- 何かをしてもいいと許すこと
- 環境に適応できた生物だけが子孫を残して生き続け、ほかは滅びること
- 船が通れるように人工的に造られた水路
- 紙を明かりに透かすと見える文字や模様
- 見た目には、一度見る
- ⇄きらい

今月のプレゼント

超吸水！
スイトリスポンジ

正解者から
抽選で **40** 名様



応募
方法

3/5
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...の順で教えてください)、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

ア	ン	ゼ	ン	ト	キ
ン	キ	ン	モ	ホ	ウ
ン	キ	ン	グ	イ	イ
ン	ヨ	ク	ラ	バ	タ
	ガ	ク	ヤ	イ	タ
	メ	シ	ソ	シ	ウ
	カ	ツ	コ	ウ	エ

えほう(恵方)

便利でお得！マイページに登録



- 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

ご登録は
こちら！



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

