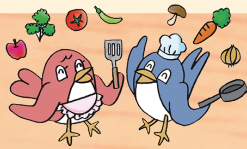


TSUBAME's キッチン



ツナとトマトの簡単ドリヤ

簡単に済ませたいランチや一人ご飯にもおすすめ。ツナ缶（水煮）は残り汁ごとすべて使ってください。レシピはガスオーブンを使用した温度、時間です。



材料
(2人前)

- ・ご飯 200g
- ・トマト 1/2個
- ・ツナ缶 1缶(70g)
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・醤油 小さじ1/2
- ・黒こしょう 少々
- ・塩 少々
- ・ピザ用チーズ 100g
- ・パセリ 適量



作り方

- ① ごはん、角切りしたトマト、ツナ缶、調味料をよく混ぜて、耐熱皿に平らにのける
- ② ピザ用チーズをのせて、200℃に予熱したガスオーブンで7分焼く
- ③ パセリをふる



いんげんの中華風胡麻和え

ごま油とにんにくで中華風にアレンジ！ブロッコリーやアスパラ、ほうれん草に変えてもおいしいです。



▶ レシピは動画でチェック！



つばめTV！

お料理動画は毎月更新中♪
チャンネル登録はこちら➡



↓ タテのカギ

1. 梅雨を彩る花木で、土のpHで花の色が変わります
2. すぐれた画家。画家の敬称
3. 木や竹などを組んで作った囲い
4. 野菜・魚介類など、出荷量が多く味のよい時期
5. じめじめした季節が始まること
7. 時の長さをはかる単位
9. 水泳で、両足を水面近くでバタバタと動かす動作
11. 人体の病巣などを切って取り除くこと
13. 肩から手首までの部分
16. 川や池の周囲に土を高く築き上げたもの
17. 今日の前の日。きのう
18. 木の下の日光や雨の当たらない所
19. 環境などに適応できない、生物が減びること。自然〇〇〇
20. 実物は男前なのに、写真〇〇〇が悪い
22. 仕事の合間や休日など、自由に使える時間

クロスワードパズル



ヒント🔑

6月に旬を迎える薬味です

→ ヨコのカギ

1. 雨が降るときにさす傘
4. 手の指で身体のツボを押す療法
6. 数え年九十九歳。また、その祝い
8. 草木がほとんど育たない、砂や岩ばかりの広い土地
10. 全部出来上がること
12. うすく平たい形をしたもの。木を平たく切ったもの
13. めぐり合わせ。ラッキー
14. 魚を曲がった針に付けたエサで引っ掛けて捕ること
15. 布・紙などの生地が分厚いこと
17. 液体や粉をすくい取る道具。〇〇加減
18. 一人だけで使う部屋
19. 値段の割に量などが多くて役に立つこと
21. その家の名前。姓
23. 今年は6月21日に訪れます。昼が一番長い日のこと
24. 陸生の巻貝の総称。デンデンムシ

今月のプレゼント

ミッキー＆Donald
珪藻土コースター

正解者から
抽選で **40** 名様



※キャラクターは選べません

応募方法

6/5
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…の順で答えてください）、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
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



クッキング

便利でお得！マイページに登録



ご登録は
こちら！



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

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

