

TSUBAME's キッチン



ワンパンで



海老のトマトクリームパスタ

フライパンひとつでつくろお手軽パスタ!むき海老を使えばさらに時短に。はちみつを使うことでコクがでます。

材料(2人前)

- | | | | | |
|--------------|------|---|-----------------|------|
| ・パスタ | 2人分 | A | ・カットトマト缶 | 1缶 |
| ・海老 | 12尾 | | ・バター | 10g |
| ・白ワイン | 大さじ1 | | ・コンソメ | 大さじ1 |
| ・塩こしょう | 少々 | | ・はちみつ | 小さじ1 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | | ・生クリーム | 100g |
| ・にんにく | 1片 | | ・粉チーズ | 適量 |
| ・水 | 2カップ | | ・茹でブロッコリー | 適量 |

作り方

- ① 殻をむいた海老に白ワイン、塩こしょうで下味をつける
- ② フライパンにオリーブオイル、みじん切りのにんにくをいれ、いい香りがしたら、①と薄切りにした玉ねぎをを加え炒める
- ③ 玉ねぎがしんなりしたらAを加える
- ④ 水を加えパスタを半分に折って入れ、パスタの表記時間煮込む
- ⑤ 生クリームを加え、塩こしょうで味を調える
- ⑥ お皿に盛り付け、
トッピングに粉チーズ・ゆでたブロッコリーを添える



全粒粉入りスコーン

全粒粉の食感と小麦の香りが楽しめるスコーン。

外はザクザク、中はしっとり。ジャムなどお好みで添えて召し上がれ!

電気オーブンの場合は設定温度を高くする必要があります。

▶ レシピは動画でチェック!



つばめTV!

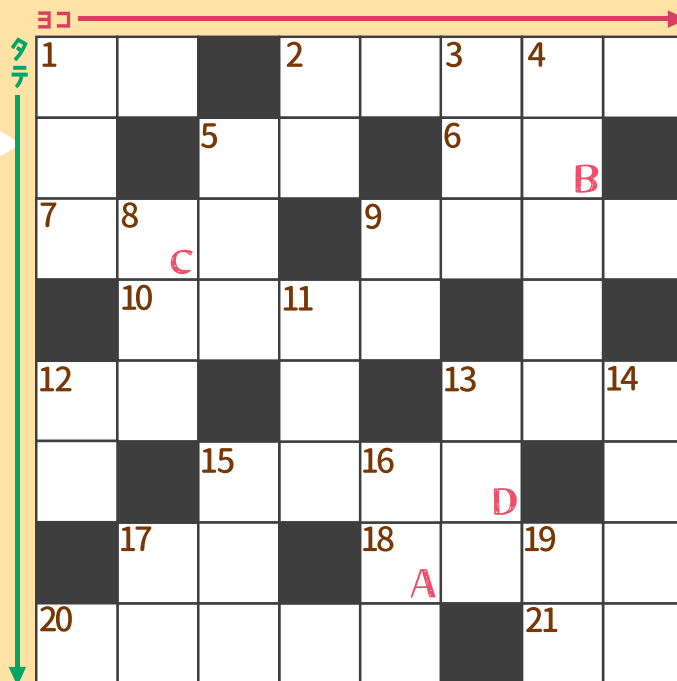
お料理動画は毎月更新中♪
チャンネル登録はこちら➡



↓ タテのカギ

1. 目隠しをして声を頼りにエイヤッ!
〇〇〇割り
2. 容疑が晴れたこと。無実。潔白
3. 木製の食器・漆器などに使う
日本古来の塗料
4. 多くの人々が一か所に集まり揃うこと
5. フリーマーケットの略です
8. ランチ。昼食
9. お城の周囲にある、水が張ってある溝
11. 戦争をやめて国交を回復すること
12. 朝に四つ足、昼に二つ足、夕に三つ足で
歩く生き物は?
13. 長さ・重さ・量などをはかる基準になるもの
14. 夏の夕暮れ、カナカナと寂しげになくセミ
15. 下駄やぞうりの緒の、足の指ではさむ部分
16. 照明。光を出すもの
17. 牛・豚などの舌の肉
19. つばめ〇〇はL〇〇をお届けしています

クロスワードパズル



ヒント🔊

〇〇〇〇響く甲子園

→ ヨコのカギ

1. 手に何も持っていない、つけていないこと
2. 戦争が終わること。「〇〇〇〇〇記念日」
5. 暑い日でも、
温かい〇〇で汗を流したいですね
6. 野球で走者が得点するために
通過する地点。ベース
7. いいにおい
9. 星でいっぱい空です
10. 夏、太陽のような
大きな黄色の花をさかせます
12. 田んぼに住む吸血鬼
13. 二つのものを比べて、
その違いをはっきりさせること
15. 議決・採用されずに廃止された議案
17. 板などを横にわたして物を載せる所。
「〇〇からばもち」
18. 貝類の外側をおおう、石灰質の硬い殻
20. 輪になって音頭にあわせて踊ります
21. 握った酢飯に生魚などを
組み合わせた日本食

今月のプレゼント

スヌーピーライン
クールタオル

正解者から
抽選で

32名様

接触涼感だから濡らさずにひんやり
かわいいキャラクターデザイン



※カラーは選べません

応募方法

8/5
締切
消印有効

はがき応募

請求書に記載のお客番号(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



コンチュウ(昆虫)

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

