

TSUBAME's キッチン

豚しゃぶサラダ

うどん、そば、そうめんなどのお供にもおすすめ！
砂糖は味付け用ではなく、お肉の保湿のためです。
すし酢を使うことで酢の角がないタレになります。



材料 (2人前)

- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)..... 100g
- 水..... 500ml
- 砂糖..... 小さじ1/2
- 酒..... 大さじ1/2
- キャベツ..... 1/6個
- 玉ねぎ..... 1/2個
- きゅうり..... 1/2本
- ミニトマト..... 4個
- 大葉..... 適量
- すし酢..... 大さじ3
- 醤油..... 小さじ1
- 塩こしょう..... 少々
- オリーブ油..... 大さじ3

作り方

- 鍋に水を沸かし砂糖、酒をいれる
豚肉を色が変わるまでしゃぶしゃぶし、そのまま冷ましておく
- キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、大葉を千切りにし、
水に10分さらし、よく水を切る
- ボウルにAを混ぜる。
オリーブ油は最後に少しずつ加えて乳化させ①に和える
- 水切りした野菜、
カットしたミニトマトと③をお皿に盛り付ける



ズッキーニのチーズ焼き

ズッキーニを使って作る、お酒に合う簡単おつまみを
ご紹介。副菜にもおすすめ！

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

- 関係があること。縁
- 一部の関係者のみが知る話
- 根、葉、茎の区別があり、胞子で増える植物。
「〇〇植物」
- 耳が長い動物。月で餅つきをしています
- 体が細長く、口先がとがっている秋の魚
- 学校や職場のみんなでスポーツをする行事
- 液などが部分的にしみついて汚れたところ
- 会場の中、内部。場外の反対
- ワイン・しょうゆ・漬物などを入れる
木製・円筒形の容器
- 髪をすいたり、飾りにするもの
- よくない、できないの意味
「〇〇押し」、「〇〇もと」、「〇〇出し」
- 秋の味覚の王様。香りのいいきのこ
- 野球で走者が得点するために通過する地点
- 筆で書かれた文字、書かれたもの
- 紙幣のことを別の呼び方で

クロスワードパズル



ヒント 9月に開催されます「世界〇〇〇〇〇〇〇〇選手権大会」

ヨコのカギ

- 旧暦の8月15日に見える月。
〇〇〇〇〇〇の名月
- 頭・胴・手・足などの全体を言う言葉
- 砂粒のような黄金
- 品物などを販売する場所
- 「市議会議員」の略
- なれ親しんでよく知っていること
- 食欲の秋、スポーツの秋、〇〇〇〇の秋
- 中国禅宗の始祖がモデル。
祈願成就を願って眼を入れます
- モーと鳴く体が大きく、力の強い動物
- イワシの一種。
メザシなどの干物にして食べられます
- 剣道で使う竹製の刀
- 地獄の〇〇も金次第
- 「十六夜」と書いて何と読む？
- 物や空気の中に含まれている水分

今月のプレゼント

モシモニソナエル
携帯6点セット

正解者から
抽選で **25** 名様



※景品のイラストはイメージです。
実際のもとの異なる場合があります。

応募方法

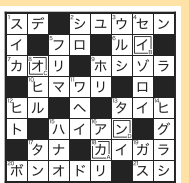
9/5
締切
消印有効

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 〒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



カイオン (快音)

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

