

TSUBAME's
キッチン



豆乳担々麺

仕上げのラー油無しなら辛くないので、お子様も大丈夫！
練りごまは棒棒鶏や豚しゃぶ用のごまだれやごまドレッシング、
トースト等に活用できます！



材料 (2人分)

- 中華麺2人分
- 豚ひき肉250g
- 長ねぎ1/3本
- 白菜1/4個
- えのき1/2パック
- ごま油大さじ1/2

- A {
- オイスターソース.....大さじ1
 - 醤油・砂糖・豆板醤.....小さじ1/2
- B {
- 水.....400ml
 - 鶏がらスープの素.....大さじ1
 - 味噌.....大さじ1
 - 無調整豆乳.....200ml
 - 白練りごま.....大さじ3
 - ラー油.....適量
 - 水菜.....適宜

作り方

- ① 長ねぎをみじん切り、白菜をざく切り、えのきは半分カットしてほぐしておく
- ② 鍋にごま油を中火で熱し、豚ひき肉と長ねぎを炒め
Aを加えてからめ、一旦取り出しておく
- ③ そのままの鍋にBを入れ煮立て、白菜とえのきを加える
- ④ 中華麺を加え、蓋をして3分煮る
- ⑤ 豆乳と練りごまを加えたら、器に盛り付け、中央に②の肉味噌をトッピング
- ⑥ 仕上げに水菜をのせ、ラー油をお好みで



豆花(トウファ)

台湾スイーツの豆花。トッピングはシロップやフルーツ、
小豆、タピオカ、ピーナッツなど。豆乳は沸騰させると
分離するので、火加減に注意！

レシピは動画でチェック！



お料理動画は毎月更新中！
チャンネル登録はこちら→



クロスワードパズル

タテのカギ

1. 日本を代表する春の花
2. 電車でいうところの駅。バスでは？
3. 消化酵素のアミラーゼを含んでいます
4. ウイルスや花粉を防ぐため、
鼻や口をおおうもの
7. 菓子・料理などに多く使われる甘味料
8. 中間〇〇〇〇(ピンハネのこと)
9. 竹の区切りの部分
12. ノートや原稿用紙の、
文字が書かれていない部分
13. 花粉症の原因になる木。杉より少し遅い
15. 船を数えるときの単位

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

ヨコのカギ

3. 願い事をするときに片目を塗り、
叶ったらもう片方を塗ります
5. 「仲良しの友達と同じになれるかな？」と
一喜一憂します
6. 人柄がさっぱりしていて、
親しみやすいこと
8. お金を入れて持ち歩くための
小さい入れ物
10. いんいちがいち、いんにがに……
11. 買い物をする人のことを
「〇〇〇〇者」と言います
14. 梅干の着色や、薬味として使われます
16. 春に行われる、
新入生を迎えるための行事

ヒント

電報などで
合格を意味する合言葉

今月のプレゼント

スヌーピー
ラインスマホストラップ

正解者から
抽選で **35** 名様



応募方法

4/5
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



前回の答え

回答A 桃 の 節 句

回答B 入 学 試 験

回答C 卒 業 式

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

三原支店 ☎0848-29-6555
〒723-0052 三原市皆実2-3-11

岡山・広島で
“1社”の
広域ゴールド
保安認定
事業者

