

# TSUBAME'sキッチン

## パエリア

米は洗わずに使うのがポイント! 適度に芯のある仕上がりになります。  
ターメリックが手に入らなければ、省いてもOK。  
魚介の旨味がぎゅっとつまった最高の一品!

### 材料(4人分)

- ・あさり.....1パック
- ・海老.....8尾
- ・イカ.....1杯
- ・鶏もも肉.....100g
- ・玉ねぎ.....1個
- ・パプリカ.....1/2個
- ・にんにく.....1かけ
- ・米(洗わない).....300g(2合)
- ・トマト缶.....1/4缶
- ・湯.....300cc
- ・チキンコンソメ.....5g
- ・ターメリック.....小さじ1
- ・塩こしょう.....適量
- ・オリーブオイル.....適量

### 下ごしらえ

- あさり: 3%塩水に浸して暗くして1~2時間置き、砂出しする
- A 海老: 背ワタをとっておく(殻はそのまま)
  - イカ: 胴は輪切り、ゲソは1cmにカット
  - B にんにくをみじん切り、玉ねぎを粗みじんに切る
  - C 湯にチキンコンソメ、ターメリック、塩こしょうを溶かしスープを作る

### 作り方

- 1 フライパンにオリーブオイル、下ごしらえしたA、一口大にした鶏もも肉を炒め、塩こしょうをしたら取り出しておく
- 2 同じフライパンでBを炒め、さらに米を加え炒め合わせる
- 3 米に透明感が出るまで炒めたら、トマト缶を加え混ぜ火を止める



- 4 Cを加え、1と一口大カットしたパプリカを並べて強火で煮る
- 5 沸騰したら蓋をして弱火で15分加熱し、火を止めて3~4分蒸らす
- 6 お好みでレモン、パセリを散らす



## ブロッコリーの豆乳ポタージュ

緑色が鮮やかな春のスープです。ビタミンやミネラルを多く含むブロッコリー、積極的に取り入れていきたいですね。

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➡



### タテのカギ

1. お父さんに日ごろの感謝の気持ちを伝える日
2. 学校の授業が終わった後
3. さまざまな才能をもっていること
4. 報酬を与えたり、罰したりして人を操ること「アメと〇〇」といいます
6. 空気中にふくまれている水蒸気の割合
8. 機械や道具を組み立てるための、一つ一つのパーツ
9. 芸事や武道などの技を磨くために練習すること
11. フィリピンの首都
13. 物事が悪い方向へ進むのではないかと、心配すること
14. 小さく切ったパンやクラッカーの上に、具材をのせた料理
16. ニキビや湿疹など、肌のトラブルを診てくれる病院の科
17. 山や岸などが険しく切り立っている場所
18. 背中に白い羽が生えた、神さまの使い
20. 6月下旬から7月下旬にかけての誕生星座
21. ダルタニャンも活躍する、フランスの冒険小説は「〇〇銃士」

## クロスワードパズル

1		2	3		4	
			B			D
5					6	
		7		8		9
10	11			12		13
			14			15
16		17			18	
		19		20		21
22			23			
						E

ヒント 雨の日にアジサイの上で見かける、〇〇〇〇

### ヨコのカギ

2. 梅雨の夜、おしりを光らせながら水辺を飛ぶ昆虫
4. 「〇〇・むら・むだ」を省くことが、業務改善の基本
5. 物事を確かめるため、いろいろ調べること
6. 数字の「六」の次で、「八」の前の数です
7. 正体のわからないあやしいもの。化け物
10. 自分の孫の子のことを指す呼び名
12. 夏至の日に、一年で最も短い影を指し示すアナログな時計
14. 飲み物や食べ物を密封して保存する、金属製の容器
15. 非常に忙しいときに「〇〇の手も借りたい」と言います
16. 「あいうえお」から始まる、日本独自の文字
18. テストの結果としてつけられる、数字の成績のこと
19. 血液が流れる管
22. 雨や日光をよけるために使う道具
23. アオカビから発見された、世界初の抗生物質

### 今月のプレゼント

差し込むだけで収納できる  
長傘ポーチ

正解者から抽選で **25** 名様



### 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、〒702-8021岡山市南区福田174下記までお送り づばめガス(株)「りんご編集室」ください。

### 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

コ	イ	ノ	ホ	リ	イ	カ
ロ	ド	ウ	シ	キ	シ	ワ
モ	ト	カ	ブ	ト	ク	ワ
ガ	ラ	ス	カ	デ	モ	
エ	シ	ユ	ツ	シ	ン	チ
ヒ	ツ	ヌ	ツ	チ		
ザ	ラ	メ	ケ	カ	メ	
ル	イ	ス	タ	ン	ハイ	

キンタロウ(金太郎)

## 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

