

TSUBAME'sキッチン



ブロッコリーパスタ



材料 2人前

- ・パスタ.....2人分(160g)
- ・ブロッコリー.....30g
- ・にんにく.....2片
- ・赤唐辛子.....1本
- ・オリーブオイル.....大さじ2
- ・アンチョビ.....適量
- ・粉チーズ.....お好み

作り方

- ①湯1リットル、10gの塩で小房にわけたブロッコリーを10分ゆでる
- ②フライパンにつぶしたにんにく、オリーブオイルを入れ、弱火でじっくり炒める。赤唐辛子、あればアンチョビも加える
- ③①を水切りして加え、一部をつぶす
- ④ゆでたパスタとブロッコリーのソースを和える



ブロッコリーが2026年から「指定野菜」に追加されることになりました。追加は半世紀ぶりです。特に消費量が多い野菜として、安定供給につながることを期待されます。



いちごとホワイトチョコのマフィン

ボウル1つで簡単に！やわらかくしっとりしたマフィンです。甘酸っぱいいちごとサクサクの焼きチョコの食感が楽しめます。



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. キッチンのガス器具の主役。漢字では焔炉
2. アイン・クライネ・ナハト・ムジークで有名な作曲家
3. 生態学や自然環境という意味の「エコロジー」という単語の略
4. 和装の婚礼衣装を着る時に頭に巻くのは「○○かくし」
5. 「自分で言ったことを必ず実行する」
7. 梅雨時期に収穫する果実で、塩や酒などに漬けていただきます
9. 焼き物の表面に現れた模様などの風情・表情のこと
10. 永遠(えいえん)を別の読み方で?
12. 大きい船を数えるのに使われる言葉
14. アクアリウムを日本語でいうと?
16. 「神々の住む島」として有名なインドネシアの島といえば?
18. 成果や程度は、○○○で伝えるのが有効
20. 山歩きでは遭遇注意鈴や撃退スプレーを用意
23. 魚に合わせた○○で釣る方法を餌釣り(えづり)といいます

クロスワードパズル

ヨコ →

1		2		3		4	5
				C			
				6	7		
8	9		10				
		11		12		13	
14				15	16		
			17	18	19	20	
21			22	23		24	
			25				

↑ タテ

ヨコのカギ

1. 春物をしまつて、夏服を用意
4. 梅雨期間中にほとんど雨が降らないこと「から○○」
6. お薬のはたらきや効き目のこと
8. イプシロンは JAXA などが開発する日本の○○○○です
11. 若大将のモノマネといえばこれ「○○○○だなあ」
13. あん、ジャム、クリームといえば○○
14. 資格や○○○があると転職に有利ですね
15. 敵意や怒りを強く表に出すこと。「○○をむく」
17. バレーボールでアタッカーに送られるボール
19. 理論や筋道、道理のことですが、あまりいい意味では使いません
21. ○○マメは、サヤが上を向いて成長するマメ科の植物。初夏の味
22. 領収書の宛名として、名前のかわりに書く言葉は「○○さま」
24. 魚のオスの精巣は「しらこ」、メスの卵巣は「○○」
25. 梅雨時期に咲く花。岡山県内では津山市の長法寺や真庭市の普門寺が有名

今月のプレゼント

くまさんのクールジェル付  
ネックタオル  
正解者から抽選で **32** 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(A B C...の順で教えてください)、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

ツ	ー	リ	ン	グ	ク	ツ	マ
チ	ホ	ウ	ズ	ミ	カ	ツ	キ
コ	ウ	ム	イ	ン	オ	シ	
オ	ケ	セ	コ	リ			
ソ	ウ	ケ	ツ	サ	ン	ホ	
ソ	ム	ク	テ	ロ	ツ	フ	
ホ	ロ	シ	ヤ	ツ	エ	リ	

シンチャ(新茶)

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

岡山・広島で  
“1社”の  
広域ゴールド  
保安認定  
事業者

