

TSUBAME'sキッチン



かぼちゃとナッツのサラダ



ごまの風味が香る秋におすすめの濃厚かぼちゃサラダです。こっくりしたかぼちゃにナッツの食感が楽しめます。練りごまはすりごまでも代用できます。

- 材料 2〜3人分
- かぼちゃ ..... 1/4個
  - ミックスナッツ ..... 40g
  - クリームチーズ(常温) ..... 30g
  - 牛乳 ..... 大さじ1
  - 白練りごま ..... 大さじ1
  - はちみつ ..... 小さじ2
  - 塩 ..... ひとつまみ

作り方

- ミックスナッツを大きめにきざむ
- 一口大にカットしたかぼちゃを竹串がすっと通るまで蒸す
- 熱いうちにかぼちゃをつぶし、①とAをよく混ぜる



簡単! 炊飯鍋で豚の角煮

コンロの炊飯機能を使えば、ほったらかして豚の角煮ができちゃいます。豚バラブロックは冷蔵庫から出して、なるべく常温に戻しておいてください。

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➡



つばめガスHPでは、約10年間に渡ってお届けしてきたりんご新聞を全て掲載。ぜひご覧ください!



復刻版! 10年前のりんご新聞のクロスワードです。 ※一部変更しています。

クロスワードパズル

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

ヒント 「○○○○○○○○○の日」

ヨコのカギ

- サッカーのシーズンの数え方。第1○○
- 売れたり、広がったり、潰れたり…身体の一部です
- 桃太郎が退治しに行きました
- 明治時代の岩手の若き歌人。『悲しき玩具』など
- くらくらっ…
- なれのはて
- 詩の三大部門。劇詩、抒情詩、そして?
- を問わず24時間対応
- 日本には43あります
- 「特上・上・並」を縁起の良い草木で表すと?
- 秋によく見られる花。コスモスもこの一種
- 凍傷や血管の詰まりなどで細胞組織が死んでしまうこと
- 甘味、苦味などと並ぶ、第六の味覚
- じゃんけんの別名
- 2024年春に新型車両がお目見えした、岡山と山陰を結ぶ特急列車

タテのカギ

- 苗字と名前のこと
- 海流。日本海を流れる暖流
- ミカンはこれを剥いて食べます
- カエルのこどもは?
- 月。ほのかに霞んでいます
- ライオンは○○食動物
- ウルトラマンはこれと戦う
- 五本の指に入るといいうい方も「○○○の名曲」
- 小学校に入る前に通います。保育園ではなくて…
- 出雲大社は○○結びの神社
- 目をそらさず、まっすぐ見つめること
- イエローカードで○○○○を受けた
- これを踏むと「親の頭を踏むな」と怒られたものです
- をつかむような、捉えどころのない話

今月のプレゼント

どこでもキレイ ノート型お掃除クロス

正解者から抽選で 35 名様



応募方法

11/5 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(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

マ	ツ	タ	ケ	シ	モ	キ
サ	マ	ツ	サ	カ	ウ	シ
メ	シ	ツ	カ	イ	コ	ヤ
キ	ク	テ	コ	ク	ク	ヤ
ハ	シ	リ	ガ	キ	ナ	ラ
タ	ダ	チ	カ	ラ	コ	ブ
ア	イ	ゼ	ン	ツ	ウ	ン
ゲ	ロ	コ	モ	コ	ド	ン

ハロウィン

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

