



夏に余ったおそうめんで！ 三色そうめん

三色丼をそうめんにアレンジ！2倍濃縮のめんつゆを使用したレシピです。

Point!
箸4本で炒めるのが
パラパラにつくるコツ！

- 材料** ※めんつゆは2倍濃縮
- ・そうめん 200g
 - ・鶏むねひき肉 200g
 - ・卵 2個
 - ・片栗粉 小さじ1/2
 - ・きゅうり 1/2本
 - A
 - ・めんつゆ 大さじ2
 - ・ごま油 小さじ1
 - B
 - ・めんつゆ 大さじ4
 - ・しょうゆ 大さじ1/2
 - ・酢 大さじ1/2
 - ・砂糖 大さじ1/2

作り方

- ① ボウルにひき肉とAを混ぜておく
- ② 卵と片栗粉を混ぜ、弱火のフライパンに流し入れ、箸4本でパラパラになるように炒り卵をつくる
- ③ 同じフライパンで中火にし、
 - ①を色が変わるまで炒める
- ④ そうめんを茹で、冷水にとりよく洗っておく
- ⑤ そうめんをBを和え、器に盛る
- ⑥ そうめんの上に炒り卵、肉そぼろ、千切りにしたきゅうりを並べる



うなぎの蒲焼きご飯

うなぎ1尾で4人分楽しめる！
大満足の炊き込みご飯です。
天然うなぎの旬は秋～初冬と言われています。

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

1. 木材の木目の違い。板目と〇〇〇
2. 島根県松江市にある山陰を代表する温泉地
3. ビジネスでは「過程」よりも重要視されます
4. 花札で10月の札に描かれている動物
5. 赤ちゃんのお尻に浮かぶ
青いアザは〇〇〇班
6. 政財界などを取材する
ジャーナリストの集まり
8. 目的に対して最も適した方法や方針を
定めること
10. 儀式を進める順序
14. 新しく事を起こすこと。「新党の〇〇〇〇」
15. 真剣勝負のこと
16. 結婚のなかだちをする人
19. お腹に乗せた石で、
貝などを割って食べる海の動物
21. インドで発明された数学の概念

クロスワードパズル

タテ

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

ヨコ

ヨコのカギ

1. 秋の味覚の王様
4. 4月から始まるのが上期なら、
10月から始まるのは？
7. 三重県松坂市で飼育される日本三大和牛
9. 富豪の邸宅などで雇われて雑用をする人
11. 小さな建物
12. 花言葉は「信頼」、「高潔」。
人形にもなります
13. アルキメデスが発見した「〇〇の原理」
14. 岡山弁では「ちゃら書き」ともいいますね
16. 大仏で有名なのは〇〇と鎌倉
17. 〇〇より高いものはない
18. 立派な〇〇〇〇〇〇は力持ちの象徴
20. 雪山登山に使う、靴に取り付ける登山道具
22. ある趣味や道楽に精通していること
23. ご飯にハンバーグや目玉焼きが乗った
ハワイっぴい丼

今月のプレゼント

これは便利!!
シリコン調理スプーン

正解者から
抽選で **25** 名様



応募方法

10/5
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

ジ	ユ	ウ	ゴ	ヤ	ウ	タ
ヤ	リ	イ	カ	セ	ン	ス
ケ	キ	イ	ス	イ	ド	ウ
ツ	キ	ヨ	シ	タ	ウ	ケ
ト	ビ	ウ	オ	イ	シ	ツ
ダ	ダ	ミ	ー	ン		
ベ	ン	ダ	コ	ア	ケ	ビ
イ	ゴ	シ	ン	サ	イ	ン

だんじり

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

