

# TSUBAME'sキッチン



## キャベツメンチカツ

肉と同量のキャベツがたっぷり入ったしゃきしゃき食感のメンチカツです。衣はバター液で手軽につくれます。

### 材料 8個分

- ・合い挽き肉 ... 250g
  - ・キャベツ ..... 250g
  - ・塩 ..... 小さじ1/2
  - ・黒こしょう ... 小さじ1/4
  - ・ナツメグ ..... 小さじ1/4
  - ・卵 ..... 少量
- <衣>
- ・薄力粉 ..... 適量
  - ・水 ..... 適量
  - ・パン粉 ..... 適量

### 作り方

- ① 粗みじん切りにしたキャベツに分量外の塩ひとつまみで塩もみする
- ② ボウルに合い挽き肉・塩・黒コショウ・ナツメグ・卵を入れよく練り合わせる
- ③ ①の水気を軽く絞り、②に加えてよく混ぜる
- ④ 8等分にし、空気を抜くように円形に整える
- ⑤ 薄力粉と水を混ぜたバター液⇒パン粉の順に衣付けする
- ⑥ 180℃のサラダ油で6～7分ほどこんがり揚げる



## にんじんロースト ～マスタードソース～

ステーキやハンバーグ、コロッケなど付け合わせ野菜に重宝するにんじんロースト。にんじんの甘みがおいしいレシピです。

## 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➡



## クロスワードパズル

タテ

|   |   |    |   |   |  |   |  |   |
|---|---|----|---|---|--|---|--|---|
| 1 |   | 2  |   |   |  | 3 |  | 4 |
|   |   |    |   |   |  |   |  |   |
| 5 | B |    |   |   |  | 6 |  | D |
|   |   |    |   | 7 |  |   |  |   |
|   |   | 8  | A |   |  | 9 |  |   |
|   |   |    |   |   |  |   |  |   |
|   |   | 10 |   |   |  | C |  |   |
|   |   |    |   |   |  |   |  |   |
|   |   | 11 |   |   |  | E |  |   |
|   |   |    |   |   |  |   |  |   |

ヨコ

### タテのカギ

1. ○○○の安全を守るつばめ警備
2. 当社の社名は?
3. コンロでお魚などを焼くときに使います
4. つばめガスの車は赤と黄色のカ○○リ○グ
7. <https://www.tsubamegas.com>は、つばめガスの○○○○○○(HP)のアドレス
9. あっという間にお部屋が温まる、ガス○○○ヒーター
10. ○○○○(台所)のリフォームもお任せください

### ヨコのカギ

1. ホームページからご覧いただけます  
社員のブログが掲載されているコーナーの名前
5. ホームページからご覧いただけます  
お料理 YouTube の名前。○○○○つばめTV
6. プロパンガスは別名、○○○○ガスといいます
8. Web明細に登録すれば、これを使って  
ご利用料金を確認できます
10. ホームページには○○○○○○情報も満載です
11. ○○○○○○に渡ってガスを使い続けると、  
安全装置がはたらきます

### ヒント

便利でお得な○○○○○登録で、  
請求書をペーパーレス化!



登録はこちらから

### 今月のプレゼント

2スタイルユニセックス  
ネックウォーマー

正解者から  
抽選で **25** 名様



### 応募方法

12/5  
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

|   |   |   |    |   |     |
|---|---|---|----|---|-----|
| セ | ツ | カ | オ  | オ | ニ   |
| イ | シ | カ | ワ  | ク | ホ   |
| メ | マ | イ | マ  | ツ | ロ   |
| イ | ジ | ヨ | ジ  | シ | エ   |
|   | チ | ユ | ウ  | ヤ | ケン  |
|   | シ | ヨ | ウ  | チ | パイ  |
|   | キ | ク | エ  | シ | コク  |
|   | イ | シ | ケン | ン | ヤクモ |

きんろうかんしゃ  
(勤労感謝)

## 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

