

# TSUBAME'sキッチン



## 鶏もも肉のクリームソース

ジューシーに焼き上げた鶏もも肉にきのこのクリームソースをかけた、贅沢感のある一品です。冷凍ほうれん草を使って手軽に作れます。



### 🍷 材料 2人分

- ・鶏もも肉 .....1枚
- ・牛乳 ..... 200ml
- ・玉ねぎ .....1/2個
- ・コンソメ ..... 小さじ1
- ・しめじ .....1/2袋
- ・小麦粉 ..... 大さじ1
- ・冷凍ほうれん草 ...60g
- ・塩こしょう ..... 適量
- ・ピザ用チーズ .....40g
- ・ローズマリー .... あれば

### 🍳 作り方

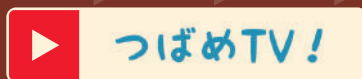
- ① 鶏もも肉を半分に切り、塩こしょう、あればローズマリーをまぶす
- ② オリーブオイルを熱したフライパンに皮から焼き色がつくまで焼き、裏も3分ほど焼いたら、取り出しておく
- ③ 同じフライパンで薄切りにした玉ねぎ、ほぐしたしめじを炒める
- ④ 弱火にして牛乳、コンソメ、小麦粉をいれてとろみがつくまで混ぜる
- ⑤ 凍ったままのほうれん草とチーズを加える
- ⑥ お皿にソースを置き、鶏もも肉を上のにせる



## 🍷 鮭とレンコンと舞茸のマリネ

デパ地下のデリのような常備菜です。  
 普段の食卓から記念日やホームパーティーにも◎。  
 冷やして食べてもおいしいです。

## 📺 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



### 📌 タテのカギ

1. おせちにも入る、根菜などの煮物料理
2. 畑を耕す農具
3. 敷地内の空地のこと。  
芝や樹を植えたり...
4. お正月に門前に飾ります
5. 目には目を歯には歯を
7. 需要と供給のバランスによって  
決まる価格
9. 苦労するまでもなく、たやすいこと
10. 鏡餅をおろして食べること
11. ドレミファソラシドでいえば、  
ドの音のこと
12. 入れ墨のことを英語で?
16. 2025年はヘビ(巳)です

1	2	3	4	5
6	7	8	9	
		10		
	11			
12				13
14				
15				16
		17		

ヒント 🧠 凍った湖の表面に  
 巨大な亀裂が走る自然現象

### 📌 ヨコのカギ

1. 毎月29日は〇〇の日
3. いちふじ〇〇〇さんなすび
6. 長風呂すると指がこうなります
8. 洗濯機には縦型と〇〇〇式があります
10. 雪で作るドームのような室のこと
11. 1月を別の言い方で
12. 江戸吉原など、遊女の最上級の呼び方
13. 新年からは健康のため〇〇通勤にします
14. 1月9日～11日に行われる  
恵比寿様のお祭り
15. 小さいセミのような虫で、コメの害虫
16. 得意不得意を  
「〇〇、ふえて(不得手)」といいます
17. おせちにも入る、  
栗やサツマイモを使った料理

## 🎁 今月のプレゼント

### 日用品福袋

正解者から  
 抽選で **30** 名様



### 応募方法

1/5  
 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

ス	タ	ツ	フ	ロ	グ	カ
マ	バ	ス	シ	エ	ル	セ
イ	ケ	ガ	ホ	ム	フ	オ
		ス	マ	ト	フ	オ
			ト	ム	ア	ン
		キ	ヤ	ン	ベ	ン
		チ	ヨ	ウ	ジ	カ
		ン				

マイページ

## 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

