



Let's cooking!!

秦佐和子先生のおすすめレシピ

秦佐和子先生



是非ご参加くださいね♪

*名張近鉄ガス本社料理室で様々なレッスンをしています。

きのこの和風クリームコロッケ



作り方

- 1 しめじとまいたけは軸をとり、適当な大きさにさばっておき、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 サラダ油を熱して玉ねぎを炒め、しめじとまいたけも加えて炒め、塩コショウをする。
- 3 ホワイトソースを作る。
ボールに薄力粉を入れ、ダマにならないように牛乳とブイヨン顆粒を混ぜ、塩コショウをする。フライパンにバターを入れ沸騰させ、ボールの中身を一気にに入れてよく混ぜ、中火で火を通してから冷ます。
- 4 ホワイトソースと②を混ぜ、12等分して形づけ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、180℃の油で揚げろ。
- 5 キャベツの千切りと大葉をコロッケとともに盛る。
- 6 コロッケ用ソースの調味料を合わせて熱し、コロッケにかける。

材料 (6人分)

・しめじ	1パック	※ホワイトソース	
・まいたけ	1パック	・バター	50g
・ひじき(もどし)	1/2カップ	・牛乳	2カップ
・玉ねぎ	1/2個	・ブイヨン顆粒	小さじ1
・サラダ油	大さじ1	・薄力粉	50g
・塩・コショウ	各少々	・塩・コショウ	各少々
・小麦粉・溶き卵・パン粉	各適量	※コロッケ用ソース	
・揚げ油	適量	・ウスターソース	大さじ1
・キャベツ(大)	3枚	・醤油	大さじ1
・大葉	3枚	・ケチャップ	大さじ3

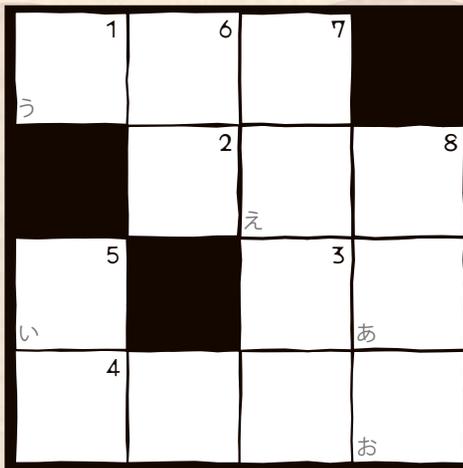
クロスワードパズル

横のカギ

1. 祭などの一定の形式で行う作法。「盛大な○○○」
2. 傷などの手当ををすること。「応急○○○」
3. 日本のハーブ。梅干しと一緒に入っています。
4. くだものをしばった汗。

縦のカギ

5. 刀や弓の手でにぎるところ。
6. ライオンを意味する漢語。
7. 片手を高く挙げること。
8. 地中の年輪。たい積して層になること。



答え

あ	い	う	え	お
---	---	---	---	---

ふれあいレディ募集 第10期

名張近鉄ガスでは、ガスに関するお手伝いをさせていただく「ふれあいレディ」を募集いたします。
 任期は1年間。これまで135名の方がご活躍されています。
私たちと一緒にガスのある暮らしを勉強してみませんか?
 ご参加いただける方、お待ちしております。

自宅をリフォームする予定なのでガス器具を詳しく勉強できて、比較検討できたことがとても役に立ちました

ショールーム見学や料理教室にも参加できて、楽しく勉強ができました。

色々な方と出会って仲間が増えたことが嬉しかったです



- 1 募集人数 10名程度
- 2 委託期間 平成29年4月～平成30年3月まで(1年間)
- 3 活動内容
 - ふれあいレディの会(月1～2回程度)
 - ガスについての勉強会・最新ガスコンロでの料理教室、ガスフェア見学会等
 - ご近所、ご友人へのガス器具PR、及び当社へのご意見収集
 - 「体感ふれあいプラザ」への動員・集客のお手伝い
 - 暮らしに関するアンケートの配布・回収のお手伝い
 - その他当社依頼事項
- 4 応募資格 当社ガス供給地域にお住まいの方。普通免許をお持ちの方(原則)。パソコンか携帯電話でメール等のできる方。
- 5 委託料 1ヵ月 10,000円
- 6 応募方法 お電話にて、お名前・ご住所・電話番号・年齢・ご職業をお伝えください。
- 7 選考・決定 随時面談、応募締切後に決定いたします。
- 8 応募締切 平成29年2月21日(火)

20～70代の方までご活躍! 楽しい勉強会を心がけています!

お電話ください!



ホームページからもご応募いただけます!

リビング営業チーム 有蘭(ありぞの)・今西(いまにし) **0595(65)2368**

【受付時間】9:00～17:00(土日祝除く)

次号に掲載! 大募集!!



あなたの「お祝いしてもらえて嬉しかった事、お祝いしてあげて喜ばれた事」を教えてください。心に残った言葉・歌のプレゼントや式の後のエピソードなど、なんでもOKです。ご応募お待ちしております!

抽選で20名様に!
 図書カード500円分
 プレゼント!



さらに! 次号に掲載された方には
 プラス500円分の図書カードをプレゼント!

※住所・名前は掲載されません。

応募方法

ハガキ・FAXに、下記の必要事項をご記入のうえ、ご応募ください。

- ①「卒業式の思い出」
- ②郵便番号・住所 ③氏名・年齢・職業 ④電話番号 ⑤ご感想

- あて先 〒518-0621名張市桔梗が丘1番町1街区5番地の1 名張近鉄ガス株式会社「きんがす便り プレゼント係」まで
- 期限 2017年3月6日(月) 必着 ●FAX 0595(65)9631

ホームページからの応募もOK! 写真の投稿も可能です!



【個人情報の取り扱いについて】ご記入いただいた個人情報は商品の発送とご連絡以外には一切使用致しません。当社が責任をもって安全に管理し、法令に基づき開示を請求された場合など正当な理由がある場合を除き、お客様の個人情報を第三者に譲渡・提供することはありません。

【ご注意】抽選や当選に関するご質問は受け付けておりません。※弊社にご応募いただいた書類など(写真データ含む)はご返送いたしません。※応募用紙に記載不備がある場合、ご応募を無効にさせていただきます。※お客様の住所・転居先が不明で商品がお届けできない場合は、ご当選を無効とさせていただきます。※当選賞品の交換・換金・返品等には応じかねますので、予めご了承ください。※採用された内容(写真データ含む)は次号の紙面に掲載しますことをご了承ください。※当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

※隔月発行を原則としていますが、変更になる場合もございます。

心理テスト結果

あなたの
思考タイプ
 がわかります。

A C を選択 思考重視の楽観タイプ

頭で考えることが得意なあなたは、先のことを考える力アリ! 楽観的な気質を備えているので、ポジティブに物事をとらえます。

A D を選択 思考重視の悲観タイプ

常に先のことを考えられるあなた。悲観的な気質も備えているので、物事をネガティブにとらえる傾向があります。

B C を選択 感情重視の楽観タイプ

気持ちを大切に、好きか嫌いかで判断するあなた。物事を良く受け止める気質があるので、悩みとは無縁のようです。

B D を選択 感情重視の悲観タイプ

感受性豊かで自分がどう感じるかを大事にするあなた。悲観的に物事を考えるクセもあるので、あれこれ悩みがちです。