

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
 くださいわね!

*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。



いかめし

材料 (6人分)

- ・いか(大) 2はい ※煮汁
- ・もち米 1/2カップ ・だし汁 1カップ
- ・生姜 少々 ・砂糖 大さじ2
- ・爪楊枝 2本 ・醤油 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ2

作り方

- 1 もち米は洗って1時間ほど水に浸してザルにあげる。
- 2 いかは内臓をとり、軟骨もとって、足はあらみじんに切り、もち米と混ぜる。
- 3 ②をいかの胴に7分目入れて爪楊枝で止める。
- 4 圧力鍋に調味料と土生姜、だしを入れ、イカも加え8分加熱し、自然冷却する。
- 5 圧力鍋をあけ、好みの濃度に煮詰める。

名張近鉄ガス料理教室

メルマガにて料理教室の開催情報配信しています!
 是非ご登録ください。

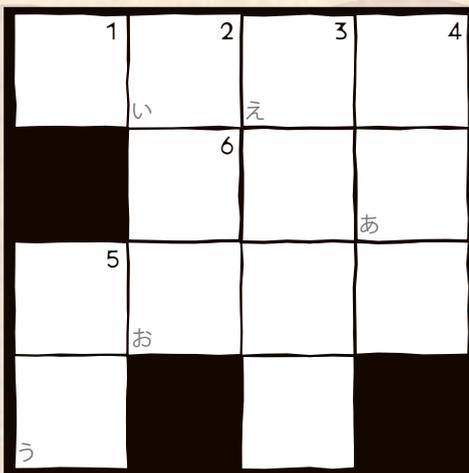
お申込み・お問い合わせは、
 当社HPまたは、お電話で。



←(携帯・空メール用)
 (スマートフォン用)→



クロスワードパズル
 CROSSWORD PUZZLES



横のカギ

- 1.人間は60兆個。アメーバは1個。体の基になっているもの。
- 5.冬の星座として有名なギリシャ神話に出てくる人の名前。
- 6.鎌倉時代に2度も日本を襲来したモンゴル高原に居住する遊牧民。

縦のカギ

- 2.よく、田んぼにいる両生類。ヤモリじゃないよ。
- 3.音が漏れないようにする事。〇〇工事。
- 4.別名「ターメリック」。2日酔いに効きます。
- 5.薪割りに使う道具。あなたの〇〇は金?銀?鉄?

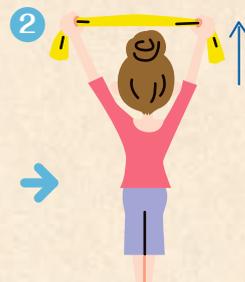
答え

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| あ | い | う | え | お |
|---|---|---|---|---|

テレビを見ながらでも出来る気楽なエクササイズ

タオル1本で簡単ストレッチ!

肩こりを改善するタオルストレッチ2つ



- ①両脚を揃えた姿勢で、背筋を伸ばして立ちます。タオルの両端を持ちましょう。椅子に座った状態でも良いです。
- ②息を吸いながら両手を頭の上に伸ばします。タオルはたるませないようにしましょう。
- ③息を吐きながら、脇をしめるように肘を曲げ、タオルを肩のラインくらいまで下げていきましょう。肩甲骨を寄せ合うように意識して、20秒キープします。

- ①の姿勢からタオルがたるまないように、両手を肩の位置まで上げ、息を吐きながら、手と頭頂部を前に押し出していきます。お腹を凹ませて、腰と手が引っ張り合うように背中を丸め、20秒キープします。

次号に掲載! **大募集!!**

あなたの「おすすめの山・海」を教えてください。行楽シーズンなので、ココがイチ押し!のステキな穴場・名所の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。

スタッフコラム

3月に開催したプレミアムフェスタ。100円で野菜詰め放題をイベントにしたのですが、皆さんの工夫した盛り方に関心しきりでした。小さな器だったので、これにどの程度のせれるんだろうと思っていましたが、はじめてみれば、きゅうりやさつまいもなど背の高いものを壁にして上手に積み上げていかれていました。かなりの列ができ、お待ちいただいた方も多く、午前中には品切れだったので時間制限を設ける等反省点はありますが、今後も喜んでいただけるイベントを考えていきたいです。



応募方法

八ガキ・FAXに、下記の必要事項をご記入のうえ、ご応募ください。

- ①「おすすめの山・海」
- 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5月8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、お客さま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。※お客さまのご住所、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
お局様気質
 がわかります。

A ○の数が0~2個
筋金入りのお局様タイプ

あなたはリーダシップ性があり、誰からも一目おかれる存在感です。でも、強がりたくなるほど本当は怖がりなかも。

B ○の数が3~5個
お局様の対抗馬タイプ

あなたは天真爛漫で愛されキャラ。お局様とは違った存在感を放つ人です。環境に左右されず、楽しみを見つかけられます。

C ○の数が6~8個
お局様に使われるタイプ

あなたはとっても気持ちが優しく素直で、お局様の必要は全くない人です。でも、その人の良さを、強い人の言いなりに。