

Let's cooking!! 秦 佐知子 先生の おすすめレシピ

秦 佐知子先生



是非ご参加
ください!!

※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。



チュロス

材料 (12個分)

- ・バター 20g
- ・牛乳 150cc
- ・強力粉 100g
- ・卵 1個
- ・バニラオイル 適量
- ・シナモン 少々
- ・グラニュー糖 適量
- ・揚げ油 適量

作り方

- 1 バターと牛乳を鍋に入れて沸騰する直前に火を止め、強力粉を加えてしっかりと混ぜる。再び火にかけ2分ほど混ぜながら火を通す。
- 2 卵をよく溶いて①の中に入れていき、バニラオイルを加える。
- 3 星型の金口をつけた絞り袋に入れ、オーブンシートに15cmくらい絞っていく。(12本)
- 4 160℃の油にオーブンシートごとひっくり返して揚げシートを取り、3〜4分ひっくり返しながら揚げる。
- 5 シナモンを入れたグラニュー糖をまぶす。

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。

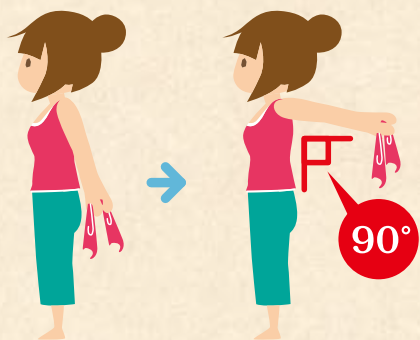


←(携帯・空メール用)
(スマートフォン用)→



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!

二の腕シェイプのためのタオルストレッチ



- ①両手を後ろに回し、タオルを短めに持ちます。
- ②そのまま腕をゆっくり上げ90度に。
- ③そのまま10秒間キープ。
- ④ゆっくり腕を下ろします。

10セット頑張って
スッキリ二の腕に!

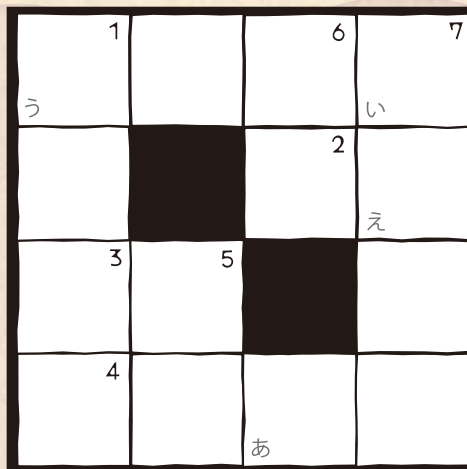
クロスワードパズル CROSSWORD PUZZLES

横のカギ

1. 野球・テニス・卓球などで、軟球を使用する方式。
2. かすや不純物を取り除くために、布・網・紙や砂などをくぐらせること。「水を一」
3. 「宝塚歌劇団」の略。「○○ファン」
4. 尊敬し、親しみの心を持つこと。「○○の念」

縦のカギ

1. シロウリを主に、ナス・キュウリなどを酒粕に漬けたもの。
5. 貝殻をもつ軟体動物。ハマグリ、サザエ等。
6. 相撲の基本動作のひとつ。「○○を踏む」
7. ジャニーズアイドルグループKis-My-Ft2の略称。



答え



大募集!!

ガス展 特別企画!

たくさんの方のガス展へのご来場ありがとうございました!楽しんでいただけましたでしょうか?今回は8月号でご案内しましたガス展会場の入口にあるバルーンアーチに書かれていた文字をガス展の感想とともに書いてご応募ください。いままでのガス展にまつわることやチラシに関する事などなんでもOK!たくさんのご応募お待ちしております!

ここに書かれてある文字です!
Facebookにも掲載!

バルーンアーチに書かれた文字とガス展の感想を送って

今回限り! 抽選で **50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

体感ふれあいプラザでは月に2日、当社でコンロを購入してくださった方を対象に体験型コンロ講習会を開催しています。少人数制で簡単な朝食プレート Grill で作って食べていただくのですが、気軽に質問もしていただけるアットホームな雰囲気スタッフも心がけてます。ぜひ当社でご購入いただいた際にはお気軽にご参加ください。

(今西)



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「ガス展の感想」について
- 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11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を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。

上りバス (各駅 17:15 ホームデポ)

心理テスト結果

あなたの
三日坊主度
がわかります。

A 三日坊主度70%

何かに取り組んだら、すぐに結果が出ないと嫌になってやめてしまうタイプ。三日坊主度はやや高め。ただ、すぐ結果が出れば、長続きするかもしれません。

B 三日坊主度90%

上へ上へと目指すこの競技のように、あなたは野心が強いタイプです。目立ちたがりやで、影で地味な努力を続けるのはあまり好きではありません。あなたは三日坊主になりやすいでしょう。

C 三日坊主度10%

粘り強く努力を続けるタイプ。一度決めたことは、どんなつらくとも最後までやり遂げます。何ごとも三日坊主にはならないでしょう。