

# 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  
くださいわ♪

※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。

## いちごのムース



### 材料 (6個分)

- いちご ..... 200g
- 粉ゼラチン ..... 大さじ1と1/2
- 水 ..... 大さじ3
- パウダーシュガー ..... 80g
- 生クリーム ..... 150cc
- 飾り用いちご ..... 3個
- 飾り用ホイップクリーム ..... 50cc
- 砂糖 ..... 大さじ1/2

### 作り方

- 1 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- 2 いちごをミキサーにかけピューレ状にして、半分あたためて①のゼラチンを溶かす。
- 3 残りのいちごピューレにパウダーシュガーを加え、②と合わせ、ゆるく泡立てた生クリームも合わせる。
- 4 器に入れて冷やし固め、2等分したいちごとホイップクリームをのせて仕上げる。

初参加限定!

## トライアルレッスン 和食でワンプレート料理

参加者募集!

初めての方の特別レッスンです。  
この機会にお料理はいかがですか?

レッスン料: **1,300円(税込)**  
開催日時: 5/27(日) 10時~13時  
開催場所: 名張近鉄ガス本社2F  
定員: 18名 ※お申し込み多数の場合は、抽選となります  
対象: 中学生以上  
※中高生の場合は保護者様よりお申し込みください  
持ち物: エプロン、お手拭、筆記用具

申込期間: 4/12(木)~4/30(月・祝)

※すでに参加されている方は、同伴者が初めての方であればお申し込みいただけます。

### 《MENU》

- ごま豆腐 ●チキンロールの照り焼き
- 豆苗のごま和え ●枝豆ごはん
- 失敗しないかき玉汁 ●抹茶ミニシフォンケーキ(お持ち帰りOK)

お申し込みは当社ホームページから!

<http://www.kintetsugas.co.jp> 名張近鉄ガス 検索

お電話でもOK! ▶ TEL.0595-65-2311 | 受付時間 9時~17時

※当選通知を郵送します。届かない場合はお問合せください。

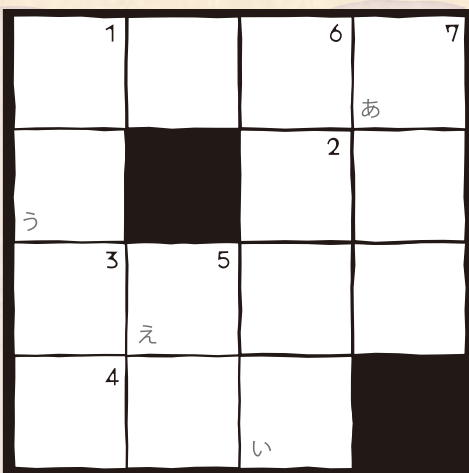
## クロスワードパズル CROSSWORD PUZZLES

### 横のカギ

1. だんごを軽く焼いて砂糖醤油をからめたもの。  
「— だんご」
2. 家財・商品などを安全に保管するための建物。倉庫。
3. 太陽の周りをまわっている天体のなかで、自分で光り輝いていない天体。
4. 梨の木を植えた庭園。

### 縦のカギ

1. 他人のかわりになること。「人質の — になる」
5. ハタ科の海水魚で、高価で究極の美味しさと言われる白身魚。
6. 選挙で落ちること。
7. 自身の名前がついた枝を持つ日本の体操競技選手。  
「— 健三」



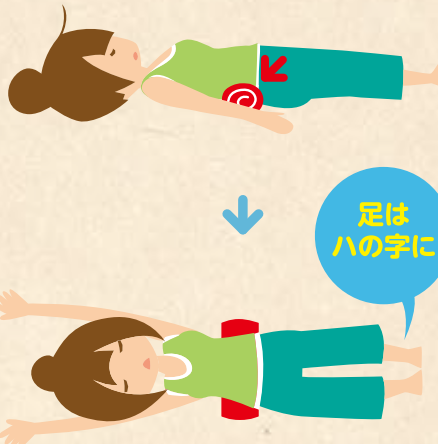
### 答え

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

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!

### 腰痛のためのタオルストレッチ



- ① バスタオルを小さくたたんで丸めます。
- ② 丸めたバスタオルを腰の下に入れて大きく伸びをします。  
足をハの字にして背伸びをするようにしっかり伸ばしましょう。

足は  
ハの字に

しっかり伸ばすことで  
背骨のS字が矯正され  
内側に巻いていた肩が  
広がるので、腰痛にも  
肩こりにも効果的!

## 次号に 掲載! 大募集!!



季節問わず、お菓子ってつい食べちゃいますよね。  
仕事の合間や、ほっと一息ついている時など、こればかり  
食べちゃう! というような、はまってしまったお菓子はあり  
ますか? ぜひあなたのはまったお菓子をエピソードと一緒に  
教えてください! たくさん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\*

子供の小学校の卒業式、担任の先生から素敵な言葉をいただいたので紹介させていただきます。「幸せは自分の心が決めるもの」幸せは人と比べるものではありません。自分が「何を」「どのように」幸せを感じるか、「自分の心」が大事です。たくさんの方の幸せを感じられる人になることを祈っています。そして、人の幸せに喜びを感じ、いろんな人を幸せにしてください。  
素敵な先生にめぐりあえたことを子供も幸せに思ってくれてると嬉しいです。

(今西)



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「私のはまったお菓子」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 2018年5月8日(火) 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承知ください。※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。

△△△ (お名前・住所・電話番号)

## 心理テスト結果

あなたの  
性格  
がわかります。

### A 欲望重視のがつつきタイプ

あまり後先考えない短絡的なところもありますが、素直で人がよく、思いやりがある人でしょう。

### D 愛にあふれた甘えん坊タイプ

甘えん坊で愛に飢えています、他人を深く愛せるタイプなので、恋人ができれば幸せな雰囲気。

### B 段階を踏む真面目タイプ

物事を順序良く始めたい、典型的な日本人タイプ。安心安定を求める性格なので結婚相手に最適。

### E 恥ずかしがり屋な消極的タイプ

消極的なため目の前のチャンスもフイにしようタイプ。他人に迷惑をかけるのが嫌いで、損な役回りをしてしまいがちです。

### C 先手必勝スピードタイプ

欲しいものを真先に掴み取る行動力のあるタイプ。仕事はできますが、恋愛や結婚は自分を優先してしまいがちです。

### F すべて計算づくタイプ

自分の能力がわかっていて、どうすれば最適な結果が得られるか無意識に計算できるやり手タイプ。

脳トレの答え... Q1.会 Q2.生 Q3.声