

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
くださいな♪

※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。

吹きよせれんこんもち



材料 (6人分)

- れんこん …………… 400g
- 海老 …………… 6尾
- ぎんなん(茹) …………… 6個
- 人参 …………… 3cm
- さつまいも …………… 3cm
- 柚子 …………… 少々
- 塩 …………… 少々
- 《あん》
- だし …………… 250cc
- みりん …………… 大さじ1と1/2
- 醤油 …………… 大さじ1
- 片栗粉 …………… 大さじ2
(水大さじ2で溶く)

作り方

- れんこんは皮をむき、おろして塩を混ぜる。
- 海老は背綿と殻を取って1cmに切り、人参はもみじ型で抜いて薄切り、さつまいもはいちょう型で抜いて、薄切りにする。
- れんこんを器に入れ、海老、ぎんなん、人参、さつまいもをのせて、強火で6〜7分蒸す。
- あんの調味料を合わせて煮立て、れんこんにかけ、柚子の皮の千切りをちらす。

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)→



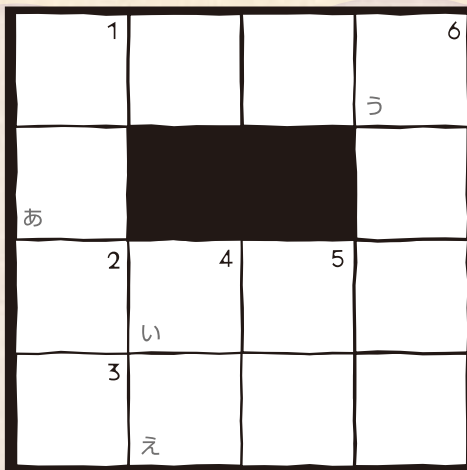
クロスワードパズル CROSSWORD PUZZLES

横のカギ

- スマートホンなどで撮影した写真や動画を投稿・共有できるアプリの略。「— 映え」
- 一度離婚していることを表す俗語。
- 俗に、理工系の分野を学ぶ女子学生のこと。

縦のカギ

- しまなみ海道で広島県尾道市と、とびしま海道で広島県呉市と橋で結ばれている愛媛県の市。
- その場で支払わず、あとでまとめて支払うこと。「— で飲む」
- 自分の思うことを無理に押し通そうとする心。「— を通す」
- 徳川将軍家の世子の幼名。徳川家康も幼名に用いられた。「徳川 —」



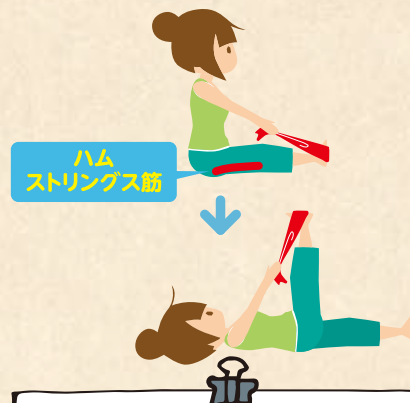
答え

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



辛い方は少し膝を曲げてもOK!
自分が気持ちよく感じるところで
伸ばしましょう。

- 足にタオルをかけて、引っ張ります。
- 無理はせず太もも裏の筋肉(ハムストリングス筋)が痛気持ちいいくらいまで引っ張り、そのまま後ろへゆっくりと体を倒します。
- 体が完全に倒れたらタオルを胸に引き寄せるように引っ張り、息を吐きながら踵を突き上げるようにゆっくり膝を伸ばします。そのまま30秒ほどキープします。

※反対側も同様に行いましょう。

次号に 掲載! 大募集!!



いつの間にか気候も涼しくなり、気付けば今年も残すところあと3ヶ月となりました。年末に向けてイベント盛りだくさんのなか、少し早いです、初詣はどこへ行かれますか?毎年ここに行っている!ここぞという時はここ!など、ぜひ教えてください!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

毎年恒例のガス展準備真っ最中です。
年に数回、アスピアにてイベントを開催しますが、この秋のガス展だけは、社員全員で担当分担し、委員会を結成して、5月頃から準備をはじめています。今年のテーマは「楽しさいっぱい!お徳がいっぱい!明るい未来のお手伝い!」です。ガス展に来てくださった方に楽しかった、得したと思ってもらえるように頑張りたいと思います。このお便りが届く頃にはガス展も終わっていますが、ぜひ来年お時間ゆるせる方は遊びに来てくださいな。

(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。

- 「初詣はここに行きます」について
- 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11月5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。

心理テスト結果

あなたの
お金の恵まれ度
がわかります。

脳トレの答え…Q1.意 Q2.生 Q3.説

A お金恵まれ度50%
「夢を信じて大金ゲット」

あなたは夢を大切にしたいタイプ。欲しいものや買いたいものが見つかることでお金のまわりがよくなるはず。お金を稼ぐことを目標にするのはNG。あくまで夢を持った結果、お金がもたらされるのだということを忘れないようにしましょう。

B お金恵まれ度75%
「リターンされる生き金使い」

あなたは好奇心旺盛なタイプ。視野を広げることでお金を有効に活用できるはず。どの場面でお金を出すべきか判断することを心がけ、広い視野でものごとを見ることができれば生きたお金の使い方が見えてくるでしょう。

C お金恵まれ度35%
「貯蓄重視の慎重派」

あなたはお金の扱いに慎重なタイプ。お金が出て行くことに不安を感じてしまいがちなので、前向きなイメージとお金を蓄えることを意識することが大切。ケチにならず、むしろ気前よくすることで逆にお金が入ってくるシーンに恵まれるでしょう。

D お金恵まれ度90%
「未来を創り出す投資家」

あなたは自分の才能や個性を活かしたいタイプ。自分の可能性をお金に換えることで満足できるはず。そんなあなたは、自己投資が最も効率のいい稼ぎ方。資格取得やスキルアップなどにお金をかけることで、実際的に手にするお金を増やしていくことができるでしょう。