

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。

大葉たっぷり焼き春巻き



材料 (6人分)

- ・大葉 6枚
- ・はんぺん(大) 1と1/2枚
- ・春巻きの皮 9枚
- ・サラダ油 適量
- ・小麦粉 適量
- ・レモン 1/2個
- ・パセリ 6枝

作り方

- 1 大葉は千切りにして水でさらしてしぼっておく。
- 2 はんぺんは手でつぶして大葉と混ぜ、9等分する。
- 3 春巻きの皮で2を包み、水で溶いた小麦粉をのりにして巻き終わりを止める。
- 4 フライパンに1cmくらいの油を入れ、春巻きの巻き終わりを下にして入れ、すこし経てば、ひっくり返して、数回繰り返す。
- 5 焼きあがったら斜め半分に切って皿に盛り付け、串切りのレモンとパセリを添える。

募集期間：4/12(金)～5/15(水)

※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》

- フィットチーネのアラビアータ ●グリルでパプリカの肉詰め
- 夏野菜のオープン焼き ●フォカッチャ
- ブルーベリーのジェラート

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。

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：6/2(日)10時～13時頃

開催場所：名張近鉄ガス本社2F

定員：18名程度 ※お申し込み多数の場合は抽選

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

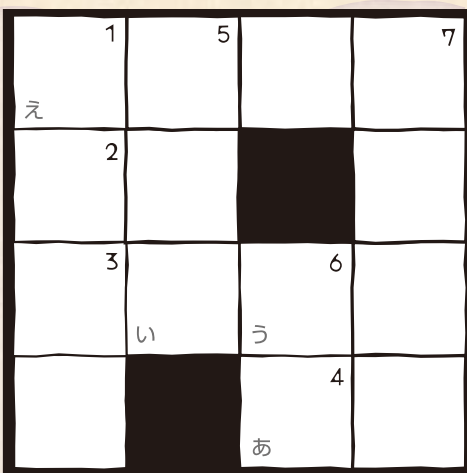
クロスワードパズル CROSSWORD PUZZLES

横のカギ

- 1.てんぷらの一種。貝柱・イカ・エビや野菜などを刻んで衣でまとめて揚げたもの。
- 2.色彩。「—」が薄い「暗い—」
- 3.伊勢神宮で、神饌(しんせん)を調える子良(こら)の館(たち)に仕える少女。
- 4.文書・袋・箱などを閉じふさぐこと。「—」をする

縦のカギ

- 1.余分を買って蓄えておくこと。
- 5.将来のために物事を書きしるしておくこと。「—」に残す
- 6.大まかなさま。「—」なプラン「—」スケッチ
- 7.年につける称号。

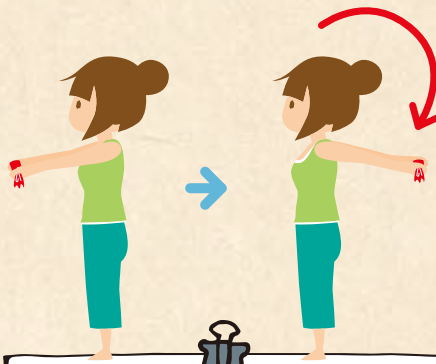


答え

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!

肩こり予防のためのタオルストレッチ



体が硬くてタオルの両端を持てない方は
タオルの対角線上の2箇所を持つと
楽にストレッチができます。

- ①両手でタオルの端を持ち、腕を前に伸ばして息を吸います。
- ②息を吐きながら、両腕を上へ上げていき、できるだけ伸ばしたまま後ろに回します。息を吸って、吐きながら両腕を逆に回し、はじめの姿勢に戻ります。
- ③ゆっくり5～10回繰り返しましょう。

次号に 掲載! 大募集!!



おでかけスポット

あたたかな良い季節が来たと思ったら、その次は気分も憂鬱な梅雨の時期がやってきますね。そんな雨が続く季節でもつついとお出掛けしたくなるようなおすすめスポットを教えてください!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

近鉄ガスがリフォーム事業をしていることはご存じですか?ご存知ない方もいらっしゃると思いますので、ぜひ4月のイベントへ遊びにきていただき、各種リフォーム商材やガス機器を見に来てください!

【リフォームフェア開催】

日時:4月20日(土)～21日(日)
10:00～17:00(21日は16:00まで)

場所:名張産業振興センター アスピア
14時～16時はタイムセールを実施予定です!(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「雨でもオススメ!おでかけスポット」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 2019年5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。

ㄥㄥㄥㄥ (ㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥ)

心理テスト結果

あなたの
プラス思考度
がわかります。

脳トレの答え...Q1.熱 Q2.解 Q3.見

A ややプラス思考

空いた時間をまずまず有意義に使える「ややプラス思考」タイプ。ぼんやり空いた時間を、ただ喫茶店でぼんやりしているだけでもいいリラックスタイムになります。上質な空間で過ごせて、幸せと思えるでしょう。

B プラス思考

本屋で立ち読みをして情報収集しようとするあなたは「プラス思考」タイプ。空いた時間を最大限に有意義に使える人です。本を物色する時間ができてかえってよかったと、遅刻した友達に感謝をするでしょう。

C ややマイナス思考

特に欲しい物がないのに、ブラブラとウインドウショッピングをするあなたは、1時間をただダラダラと過ごしてしまう、もったいない人。そんなあなたは「ややマイナス思考」タイプ。ブラブラと歩き、歩き疲れたら遅刻する友達への怒りをつのらせていくでしょう。

D マイナス思考

スマホをいじって時間をつぶすあなたは、時間を有効活用したいという気持ちがない「マイナス思考」タイプ。せっかく外出しているのに、家でできるスマホいじりをするのは、ちょっと意欲や元気がないのかも。