

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
 くださいなよ

*名張近鉄ガス本社料理教室で
 様々なレッスンをしています。



塩パン

材料 (12個分)

- ・強力粉……………310g
- ・薄力粉……………90g
- ・砂糖……………大さじ1と1/3
- ・塩……………小さじ1と1/3
- ・イースト……………小さじ2
- ・温水……………260cc
- ・無塩バター……………25g
- ・包み用バター……………120g
- ・トッピング用岩塩……………適量

作り方

- 1 強力粉と薄力粉を混ぜ、砂糖、塩、イーストも合わせる。
- 2 温水を加えてよく練り、まとまれば、バターも加えて練り上げる。
- 3 35°Cで30分一次発酵させる。
- 4 包み用バターを10gずつに分けて冷やしておく。
- 5 発酵した生地を12等分して丸め、10分ベンチタイムをとる。
- 6 生地を裏にして円すい状に伸ばし、めん棒を使って三角形に伸ばす。
- 7 三角形の巾の広いところにバターをおき、くるくると丸める。
- 8 丸め終わりを下にして霧をふき、30°Cで25分発酵させる。
- 9 もう一度霧を吹いて岩塩をふり、200°Cのオーブンで15分ほど焼く。

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)



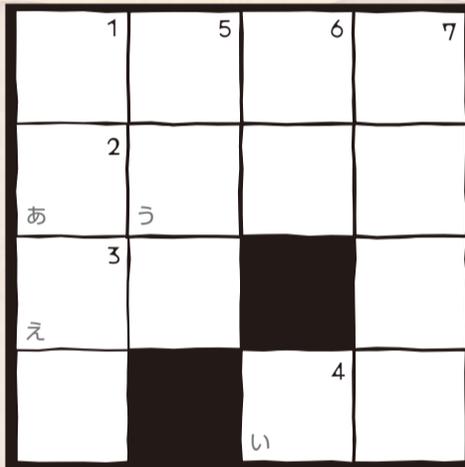
クロスワードパズル
 CROSSWORD PUZZLES

横のカギ

- 1.6月(旧暦)の別名。
- 2.高い所から落ちること。「ドローンが―する」
- 3.原子番号15の元素。元素記号はP。
- 4.豆乳を煮たときに上面にできる薄黄色の皮膜をすくい取ったもの。

縦のカギ

- 1.樹木などがすきまのないほど生い茂っている林。ジャングル。
- 5.野球のチーム。1チームの試合人数からそう呼ばれている。
- 6.俗にいうカツラのこと。
- 7.染め色の名。黄色を帯びた橙色。



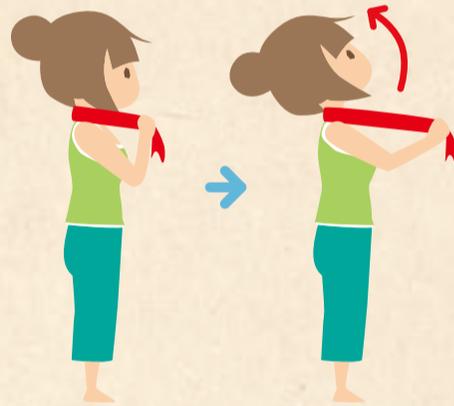
答え

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!

肩こり解消!タオルストレッチ



- ①タオルを首の後ろにまわします。
- ②顔を上げながら、徐々に腕を伸ばしていきます。
- ③首の筋肉が縮み、肩のコリがほぐれていきます。
- ④気持ちよく感じるまで、ゆっくりと続けましょう。

次号に掲載!
大募集!!



「ほっと」すること

みなさんは毎日を忙しく過ごされていますか?時間に追われ、倒れこむようにベッドへ…なんて日も!? そんな中で、ほっとすることやほっとする瞬間があったら教えてください!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

同僚の結婚式に出席してきました。年を重ねてくると、結婚式に参加できるのも久しぶりとなり、楽しさと感動で胸一杯でした。結婚式場はガラス張りで屋外の新緑を上手く活かし、新郎新婦が映えるよう工夫されていたり、当日の披露宴の様子がエンドロールでスクリーンに流れたりと、凄いですね。



(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「私のほっとすること(するとき)」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7月4日(木) 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
精神年齢
 がわかります。

脳トレの答え…Q1.人 Q2.内 Q3.糖

A 精神年齢は20~30歳
 やる気がみなぎる若者レベル

お金という実利的でポジティブなものを選んだあなたは、今の生活が精一杯で、仕事に対する意欲は高いものの、将来は何かかなるさといった楽天的な部分が目立つタイプ。将来への危機管理ができれば、精神的に大人になれるはず。

B 精神年齢は60歳以上
 悟りつつある人生達観レベル

身体的に自分が攻撃されるであろう危険物を選んだあなたは、人生において酸いも甘いもある程度知っている「人生は幸せなことばかりではない」という発想のタイプ。現実的で妥協することを知っている適応的な性格。時には遠大な夢を思い描いてみて。

C 精神年齢は40~50歳
 地に足の着いた成熟レベル

生理的に気持ち悪いネガティブなものを選んだあなたは、昔のことよりも今を見据えて行動できるタイプ。精神的に「大人」と言われることが多いでしょう。困難を克服する強さと障害を取り除ける力も持っています。

D 精神年齢は5~15歳
 夢見る少女&ピーターパンレベル

幸せな思い出にどっぷり浸っている妄想好きタイプのあなた。あまり現実を直視したくないのではありませんか?夢見る子どものような幼さがあり、壁にぶち当たるとすぐに投げ出してしまふ無責任さもあるためもう少し大人になるべきでしょう。

©2019 名張近鉄ガス株式会社