

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  
くださいね♪

\*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。



いちごのムース  
(直径6cmカップ4個分)

### 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)



### 材料 (6人分)

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| ※スポンジ             | ※ムース生地            |
| ・卵……………2個         | ・いちご……………130g     |
| ・砂糖……………50g       | ・パウダースュガー……………60g |
| ・薄力粉……………40g      | ・生クリーム……………100cc  |
| ・バニラエッセンス……………少々  | ・粉ゼラチン……………大さじ1   |
| 《飾り用》             | ・水……………大さじ2       |
| ・いちご……………6個       |                   |
| ・飾り用ホイップクリーム ……適量 |                   |

### 作り方

- 1 スポンジを焼く  
卵と砂糖、バニラエッセンスをボールに入れ、湯せんでしっかり泡立て、ふるった薄力粉を加えさっくり混ぜ、オープン皿に流し180℃で、8分焼く。
- 2 ムース生地を作る  
粉ゼラチンと水を合わせふやかして、湯せんで溶かす。いちごとパウダースュガーをミキサーにかけ、その中にゼラチン液を加え、ゆるく泡立てた生クリームと合わせる。
- 3 器に丸くぬいたスポンジを敷き5mm厚に切ったいちごを貼り付け、ムース生地を流し入れて冷やし固める。
- 4 ホイップクリームといちごを飾る。

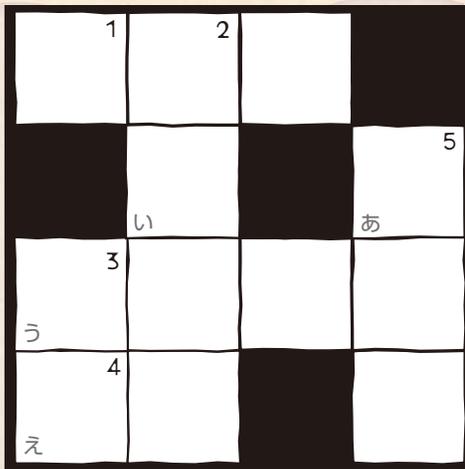
## クロスワードパズル CROSSWORD PUZZLES

### 横のカギ

- 1.遅れること。「電車が — する」
- 3.ネバネバの芋。
- 4.木の太い部分。そこから枝が伸びます。

### 縦のカギ

- 1.ハガキの裏に絵や写真が印刷されたもの。
- 3.寄せては返す。「今日は — が高い」
- 5.風で飛ばされないように置いたりします。  
代表は「漬けもの石」。



### 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!

### 首を伸ばす! タオルストレッチ



- ①タオルの両端を持ち、頭の後ろにひっかけて頭を前へ倒す。
- ②右手でタオルをゆくり引っ張りながら、右の首筋を伸ばす。
- ③ゆっくり元に戻し、反対側も同様に伸ばす。

## 次号に掲載! 大募集!!



### おうちでのオススメ! 楽しい過ごし方

今回はあなたの「おうちでのオススメ!楽しい過ごし方」を大募集!  
コロナ騒動でなかなか外に出られない!自分流のおうちでの楽しい過ごし方を教えてください。  
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\*

今年に入ってからのコロナ騒動で、イベントも業務も縮小の中、子供の卒業式も規模も時間も短縮しての開催となりました。短縮バージョンではありましたが、クラスへ戻ってからの先生のお話や、手作り動画に親の方も心温まる卒業式となりました。

子供達も久しぶりの再会に笑顔いっぱい。早く、皆がこの笑顔で毎日を過ごせますように。

(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「おうちでのオススメ!楽しい過ごし方」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 2020年5月7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。

42号刊号(2020年5月11日発行)

## 心理テスト結果

あなたが変えたい自分  
がわかります。

脳トレの答え…Q1.点 Q2.能 Q3.信

### A 自分自身を変えたい

あなたは強いコンプレックスを抱えているかもしれません。自分の長所よりも短所のほうが目についてしまい、イマイチ自分のことを好きになれない傾向があります。自分を変えるためには付き合う人や、環境を変えるといかもかもしれません。

### B 過去の失敗へのこだわり

過去の失敗へのこだわりが強い自分を変えたいです。未来よりも過去に目が向きやすく、後悔も多いのではないのでしょうか?ダメだった原因を探るよりも、「どうすればいいか」といった解決策を探すような口癖を使うことで、未来志向になるでしょう。

### C 未来への過剰な心配ごと

あなたは、未来に対して過剰に心配する自分を変えたいようです。過去の失敗を過剰に大きくして、まだ起きていないことを心配しすぎて失敗する傾向があります。そのため、行動ができなくなったり、空回りしてしまうことしばしば……。

### D 浪費ぐせから足を洗いたい

あなたは、金遣いの荒い自分を変えたいようです。節約しようと思いつつも、気に入ったものを見つけたらつい買ってしまったり、買い物以外に興味を持つことが大切で、仕事やお金のかからない趣味に興味を見出すことが大事です。