

# 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。



## さつまいもの まるごとスイートポテト

### 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 (2 個分)

- ・さつまいも……2本(400g~500g)
- ・バター……………30g
- ・グラニュー糖……………50g
- ・ラム酒……………大さじ1
- ・牛乳……………50cc
- ・バニラエッセンス……………少々
- ・生クリーム……………50cc
- ・つや出し用卵黄……………1個分
- ・卵黄……………2個

### 作り方

- 1 さつまいもは洗ってそのままアルミホイルにくるんで200℃のオーブンで約1時間焼く。
- 2 2/3を横に切り、中身を取り出し裏ごす。
- 3 さつまいもを鍋に入れグラニュー糖、牛乳、生クリーム、卵黄、バター、ラム酒、バニラエッセンスを加え混ぜながら煮詰める。
- 4 大きい方のさつまいもの皮に③を入れてつや出し用卵黄を塗り、200℃のオーブンで7~10分焼く。



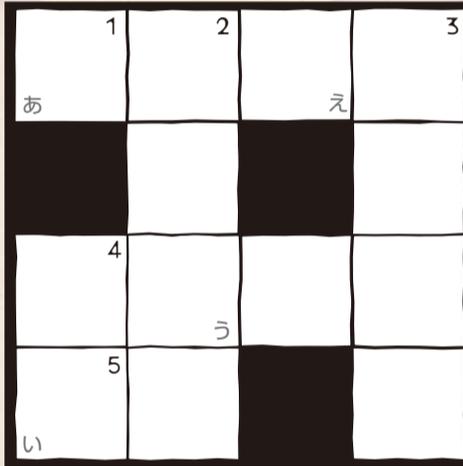
## クロスワードパズル CROSSWORD PUZZLES

### 横のカギ

- 1.物を山のようにたくさん盛り上げること。
- 4.発達した熱帯低気圧によって起こる暴風雨。
- 5.太陽が出てくる方に向かって左の方角。

### 縦のカギ

- 2.魚・野菜などを包丁で切るときに下に敷く板。
- 3.食べ物を美味しく調理すること。\_\_\_がうまい男の人ってステキ♡。
- 4.がけから流れ落ちる川の流れ。



### 答え

あ	い	う	え
---	---	---	---

10/20(火)~11/10(火)

検針票(ハガキ)に記載の  
お客様番号が必要です

## オンライン抽選会開催!!

当社のガスをご利用のお客さま限定!!  
商品は当社ガスをご利用のご住所に12月20日(日)までにお届けします。  
1等~3等のいずれかが当たる!!

1等  
10%

丸福精肉店

精肉用商品券  
(3,000円分)

2等  
30%

季節の花鉢 1鉢  
(シクラメン)

3等

エコバッグ 1個

\*色はお選びいただけません。折りたたみ時

\*十分な数を準備しておりますが、万一品切れの場合は代替品とさせていただきます。\*写真はイメージです。

## 次号に掲載!! 大募集!!

### 2020 おうちdeガス展

今回は「おうちdeガス展(webガス展)の感想」を大募集!  
名張近鉄ガスが主催するおうちdeガス展(webガス展)の感想を教えてください。  
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\*

初めてのおうち de ガス展 (web ガス展) の制作真っ只中です。  
(9月末現在)いつものお祭りイベントが開催できないのは残念ですが、web 上でもできるだけご参加いただける企画を検討中です。クロスワードや謎解き、ぬりえや料理写真コンテストと色々ご応募いただき、景品をGETしていただきたいです。お客様の1クリックにつき10円を名張近鉄ガスが名張市の「ぱりっすすくすく募金」へ寄付させていただきます。ぜひ「おうちdeガス展」見てくださいね。  
感想もお応募いただき、今後にお客様の声を活かさせていただきますので、お待ちしております。詳しくはガス展チラシをご覧ください。(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「webガス展(おうちdeガス展)」の感想
  - 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11月6日(金)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。

## 心理テスト結果

あなたの精神年齢  
がわかります。

- A 「20代から30代」**

役の上でもスリルを味わいたいあなたは、青春型思考の持ち主。活発で好奇心が旺盛。ドキドキすることを探しても動き回るようなエネルギーと行動力をもっています。ただ、その若々しさが思慮や落ち着きに欠けていると見られ、周囲をハラハラさせることもありそう。

**B 「40代から50代」**

究極の状況を生き延びる役を選ぶあなたは、成熟型思考の持ち主。体力の温存や計画の実行に必要な段取りなど、物事を深く考え、賢明な判断や行動ができる慎重さをもっています。ただ、ときとして理論に走りすぎて失敗してしまうこともありそう。

**C 「60才以上」**

始めからゾンビの役を選ぶあなたは、老成型思考の持ち主。自分が一番落ち着けるポジションを選ぶことで安定した行動ができ、様々な経験の中から最適な判断ができる力をもっています。ただ、老成すぎて夢や希望をすっかり忘れて、何事にも感動しなくなっている人も多そう。

**D 「10才以下」**

ゾンビを敷いて生き延びようとするあなたは、幼年型思考の持ち主。柔軟性を通り越した奇想天外な発想と、破天荒な直感で行動することがあり、ありあまる体力をもっています。ただ、落ち着きや寛容さの面では不十分な一面もあり、むやみに他人と衝突してしまうこともありそう。