



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。



## お餅あられ

### 材料

- ・切り餅 …………… 6個
- ・砂糖 …………… 50g
- ・水 …………… 大さじ2
- ・抹茶 …………… 小さじ1
- ・砂糖 …………… 50g
- ・水 …………… 大さじ2
- ・土生姜絞り汁 …… 小さじ1
- ・砂糖 …………… 50g
- ・水 …………… 大さじ2
- ・食紅 …………… 少々
- ・さくらえび ……… 大さじ1 (フードプロセッサーにかけたもの)

### 作り方

- 1 切り餅は5mm角に切り、170℃で20分ほど焼く。(時々ひっつかないか確かめながら混ぜる)
- 2 フライパンに砂糖と水を入れ火にかけて煮詰め、色づく前に抹茶を入れて火を止め、混ぜ続けてパラパラにする。
- 3 同じ様に砂糖と水を煮詰め、土生姜の絞り汁を入れて火を止め、混ぜ続けてパラパラにする。
- 4 同じ様に砂糖と水を煮詰め、さくらえびと水で溶いた食紅を加えて火を止め、混ぜ続けてパラパラにする。

## 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)



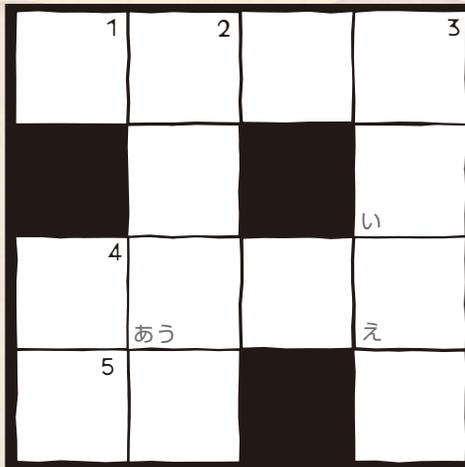
## クロスワードパズル CROSSWORD PUZZLES

### 横のカギ

1. 地方公共団体が設立し、管理・運営すること。 ○○高校。
4. こちらに来るようと、手先を上下に動かして合図をすること。
5. 手に持って体を支える棒。頼りになるもの。

### 縦のカギ

2. 物事をうまくやる技術や能力。
3. 爪の先を切る道具。
4. 金属元素の一つ。元素記号「Fe」。硬くて色々な工業製品に用いられる。



### 答え

あ	い	う	え
---	---	---	---

おうち時間でなまったカラダをエクササイズ

## 座ったまま簡単ストレッチ!



### 首と腰のストレッチ

座った状態で左足と右腕をクロスさせゆっくり息を吐きながら5秒かけひねります。その際、首も一緒に回しましょう。左右3回繰り返します。



### 股関節のストレッチ

両足の裏を合わせた状態で両膝を上下させます。10回から15回繰り返します。背筋はピンと伸ばしましょう。

次号に掲載!

## 大募集!!

### おすすめの日用品



今回は「おすすめの日用品」を大募集! 洗剤や化粧品、キッチン用品やお掃除グッズなどあなたのお気に入りの日用品を教えてください。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\*

昨年は入社以来はじめて、会場でのガス展を開催できず、webでの開催となりました。沢山の方にweb入場していただき、「ぱりっくすくすく募金」へ寄付させていただきましたところ、亀井市長様より感謝状を代表して頂戴いたしました。ご参加ありがとうございました。今年もイベント開催ができるかわからない中で、少しでもお客様の便利や楽しいに繋がることを考えていけたらと思います。(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「おすすめの日用品」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 2021年3月5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

### あなたが追い込まれたときの行動がわかります。

脳トレの答え... Q1. 方 Q2. 小 Q3. 品

### A 虎視眈々と逆転を狙う

遭難した状況下で、体力を回復して望みをつなげることができる山小屋。あなたは追い込まれたら、なんとかしのぎつつ、その間に力をつけようとするでしょう。決して諦めることなく、チャンスがくるのを待つのです。そして狙うのは一発逆転!

### B やけそになる

遭難した山で猛獣と遭遇するのは、もうほとんど勝ち目がない状況であらわれます。あなたは追い込まれたら、もうどうなってもいい精神で、無策に突っ込むことでしょうか。どうしようもないなら、ダメもとでも行動し、華々しく散ってしまったほうがいいと思うのです。

### C その場から逃げる

あなたは追い込まれた状況に陥ったら、その場からすぐに逃げるタイプです。連絡手段すらシャットアウトしてしまうこともありそうです。ただ、逃げることは必ずしも悪いことではありません。うまく逃げ道を見つけて逃げることもできるということでもあります。

### D 流れに任せる

洞窟は、山小屋のようにゆっくり休められる場所ではありませんが、最低限の雨風はしのげることができます。これを選んだあなたは、追い込まれてしまったら、何もしないで流れにまかせるタイプ。状況を変えようと下手に動くほうが、かえって悪手となると思います。

辛辛辛辛(左景 11/21/11-11000)