

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。



アボカドのグラタン

材料 (2人分)

- ・アボカド1個
- ・ベーコン2枚
- ・マヨネーズ.....大さじ3
- ・にんにくパウダー.....少々
(なければいなくてもよい)
- ・塩・コショウ.....各少々
- ・とろけるチーズ.....適量
- ・レタス.....2枚
- ・パセリのみじん切り.....少々
- ・パセリ.....2枝

作り方

- 1 アボカドは横半分に切って種を取り出し、中身もくりぬく。
- 2 ベーコンは1cm幅に切る。
- 3 アボカドの半分は潰してベーコン、マヨネーズ、にんにくパウダー、塩コショウと混ぜ、型に入れる。
- 4 残りの半分のアボカドは1cm角に切り、塩コショウをまぶし③の上にのせ、さらにとろけるチーズを上のにのせ、200℃のオーブンで8～10分色づくまで焼く。
- 5 レタスを敷いた上にアボカドをおき、パセリのみじん切りを散らしパセリも添える。

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)→



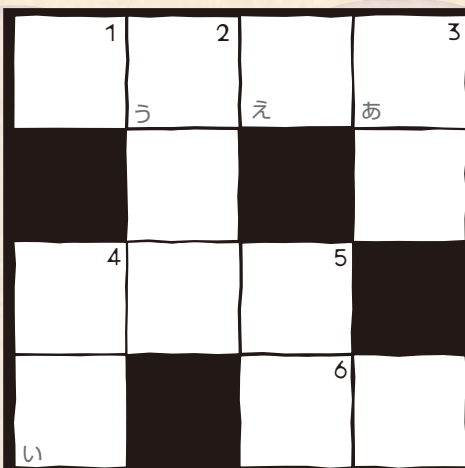
クロスワードパズル CROSSWORD PUZZLES

横のカギ

- 1.英語でつり合いのこと。均衡。
- 4.外観が良いこと。見た目が立派なこと
- 6.味が良いこと。また、うまい飲食物。

縦のカギ

- 2.乗っていた馬から落ちること。
- 3.手に何も持っていないこと。手に何もつけないこと。『〇〇で戦う』
- 4.雨・川・海などの自然界に存在する無色透明の液体。
- 5.硬いからに覆われ、10本の足と、長い触角を持つ生き物。



答え

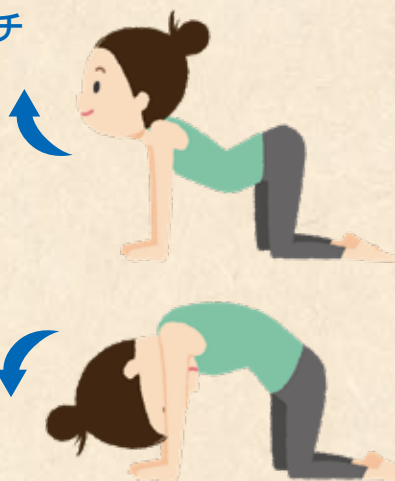
あ	い	う	え
---	---	---	---

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!

首と背中ストレッチ

- ① 四つんばいになり
少し背中をそらしながら
顔をゆっくりあげます。
5秒間キープしてください。
- ② ゆっくり頭を下げて
首の後ろと背中を伸ばします。
5秒キープしたあと
再び①に戻ります。
これを5回繰り返します。



急に動かさずゆっくりおこないましょう。

次号に 掲載! 大募集!!



今回は「名張(伊賀)にあったらいいのにな」を大募集!
こんなサービスや場所、もの、なんでもOKです。
皆さんの思う、あったらいいなを募集します。
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

この原稿を書く3月、中学3年生の息子の卒業式に参加してきました。コロナ禍もあって、祝辞や各自での卒業証書の受け取りが簡略化されたものでしたが、マスク姿の卒業式も、子供たちにとって忘れられない思い出になったと思います。使い捨てカメラで写真を撮って、焼き増ししたり、後輩が好きな先輩のボタンやスカーフをもらっていくという光景はなくなり、スマホで一緒に自撮りしあってその日のうちにLINEで送る便利な時代になりました。親がその光景をそばで見てるのも私が子供の頃にはなかった気がします。今考えたら、親に近くで見られてる嫌だろうな(反省)。この子達の子供や孫の時代にはまたどんな風にかわってるとのしょうね。(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「名張(伊賀)にあったらいいのにな」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5月5日(水・祝) 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。

心理テスト結果

春から
手に入れたい生活
がわかります。

脳トレの答え...Q1.優 Q2.住 Q3.様

A 才能を活かせる生活

朝からネコがやってきたと思ったあなた。春から手に入れたいのは、「才能を活かせる生活」です。とはいえ、自分の才能って何?と思うかもしれません。それは、あなたが無条件で楽しいと思うこと、夢中になれることの中にあります。

B ワークバランスのとれた生活

宅配便を選んだあなたは、仕事ができるタイプ。しかし、仕事とプライベートの両立が難しく、上手にストレス発散できない場合があるかもしれません。春から手に入れたいのは、「ワークバランスがとれた生活」です。まずは、生活そのものを充実させましょう。

C 穏やかで安定した生活

朝起きたとき、恋人がきてくれたらと思うあなた。春から手に入れたいのは、「穏やかで安定した生活」です。あなたは「穏やかで安定した生活」を過ごしたいと願っているでしょう。ぜひ、ゆったりとした生活を心がけてみて!

D 刺激的な生活

見知らぬ人の訪問を考えたあなた。春から手に入れたいのは、「刺激的な生活」です。あなたは、毎日が退屈で仕方がない様子。あれもしたいこれでもしたいと思いながら、何もできずにいるので爆発寸前かもしれません。