



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♪

*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。



台湾まぜそば

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(1人分)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ・中華太麺(蒸).....1玉 | ・豚ミンチ肉.....100g |
| ・ごま油.....少々 | ・ごま油.....小1 |
| ・塩.....少々 | ・豆板醤.....小1/2 |
-
- | | |
|--------------------|--------------|
| 【A】 | 【トッピング】 |
| ・オイスターソース.....大1 | ・ニラ.....20g |
| ・醤油.....大1/2 | ・青ねぎ.....20g |
| ・酒.....大1/2 | ・糸のり.....2g |
| ・塩.....小1/3 | ・粉かつを.....適量 |
| ・さとう.....小1 | ・卵黄.....1個分 |
| ・鶏ガラスープの素.....小1/2 | |

作り方

- 中華麺は熱湯にてさっとゆで、冷水で冷やしてごま油と塩少々をからめ、器に盛る。
- ごま油と豆板醤をフライパンに入れ、香りが出れば豚ミンチを加え、バラバラになるように炒める。
- さらに【A】の調味料を入れ、さらに炒める。
- トッピングのニラを5mm巾に切り、青葱はみじん切りにする。
- 中華麺の上に粉かつををふり、ニラ・青ねぎ・糸のりをのせ、真中に卵黄をのせる。

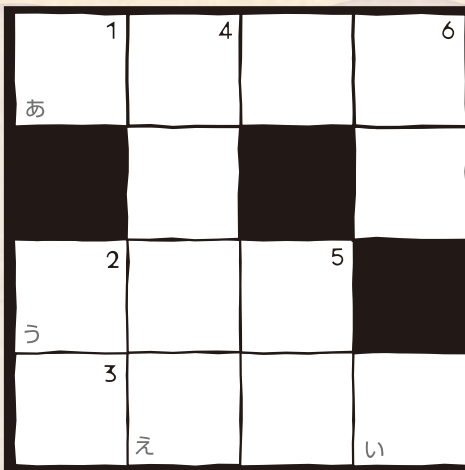
クロスワードパズル CROSSWORD PUZZLES

横のカギ

- 金額が極めて多いこと。
- 仮に立てた考え方によって説明すること。
- 底の面。

縦のカギ

- 生きていくための食べ物。食料。
- 西洋の伝説・民話などに登場する自然物の精霊。
- 動物の指の先にある、かたいもの。
- 髪をすいたり、髪飾りにしたりするもの。



答え



LINE お友だち登録 キャンペーン!



こちらから▶

お友だち登録で、

お友だち登録限定のプレゼントキャンペーン、料理教室、
セール情報などいち早くGETできます!

2022年8月31日まで

第25回神奈川県
銘菓展菓子コンクール
《最優秀賞受賞》
鎌倉紅谷の
クルミッ子プレゼント!!

(注)ブロックされた場合はクーポンプレゼントがもらえなくなりますのでご注意ください。

まずは
LINE登録を
してね!

次号に 掲載! 大募集!!



今回は「秋の食材 おすすめレシピ」を大募集!!
さつまいも、栗、キノコ類等、秋の食材を活かしたお
すすめレシピを教えてください!
たくさんのご応募お待ちしております!!

次号に掲載された方へ
図書カード1000円分
プレゼント!

さらに!掲載されなかった方の中から抽選で
10名様に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

SDGsワークショップに参加しました。(特定非営利活動法人Mブリッジ代
表理事 米山哲司様講師)「SDGsで地方創生カードゲーム」を楽しむところ
からはじまるのですが、そのゲームが奥が深く面白く!持続可能な社会
だけでなく、会社、チーム、コミュニティと単位が小さくなくても応用して
考えるいいきっかけになるゲームでした。自分の目標達成に一生懸命に
なりすぎても、引いた目で全体を向上させることを考えて行動しないと結
局自分の目標も達成できないといったところ。その具体的な
行動を考えるのがまた難しい!SDGsのSDとは「持続可能な開
発」のことで、「将来世代の欲求を満たしつつ現在世代の欲求を
満足させるような開発」のことを意味するそうです。簡単ではな
いですが、出来る事から意識してみたいと思いました。(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。

- 「秋の食材 おすすめレシピ」について
- 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 2022年9月5日(月) 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
はございません。

【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。

トクニキ (とく に き) / ノーゴとロロ

心理テスト結果

あなたの
やる気アップのスイッチ
がわかります。

脳トレの答え...Q1.洞 Q2.丸 Q3.渋

A ご褒美を用意する

動物園の楽しさのメインは、いろいろな動物たち。動物たちは、あなたの中にいる本能的な生命力を象徴しています。動物園に行きたいと直感的に思ったあなたは、わかりやすいご褒美を用意するのが一番の早道。「頑張ったら○○!」を用意しましょう。

B SNSなどで作業進展をつぶやく

広々としていて、気持ちも身体もびのびと自然体になれる海辺。海は人々の集合無意識を象徴する場所。海辺を選んだあなたは、実は承認欲求が強く、たくさんの人に認めてもらいたいからこそ頑張れる人。SNSなどで見てくれる人がいると思うだけで、やる気がわいてきます。

C 具体的な目標を設定

遠足の目的地に山を選ぶのは、目標に向かって頑張ることができる人。あなたのやる気スイッチは、「そこに目標があるから」発動します。まずは具体的な達成度が目に見えてわかりやすい目標を立てましょう。すると、そこに至るまでのスケジュールも見えてきます。

D 場所を変えてノマドワーク

楽しい遊びがたくさんある遊園地を選んだあなたは、好奇心旺盛で楽しいことに敏感ですが、飽きやすいところがあります。そんなあなたは、場所を変えるのが一番。街中のカフェや公園、車中でノマドワーク、そんな仕事スタイルがやる気スイッチを活性化してくれます。