

きんがす便り

2022年
10月号

kingas-tayori

「オクラ」

秋の季語「オクラ」ちょっとビックリな気もしますが…。大量に「オクラ」収穫できた時、サッとボイルした後、余熱を取り冷凍保存します。食事前に冷凍オクラをカットして頂きます。シャリシャリして残暑の疲れを取ってくれる一品ですよ。 39歳/主婦

「和風きのこオムライス」

シーチキン缶を入れ、きのこを炒めて白ごはん投入。味付けはしょうゆかウスターソースお好みで。たまごを巻いて完成!(シーチキンの油があるので、他に油は不要!)マヨネーズ、ごまドレッシングがよく合います。子どもたちにも大人気♡秋の定番メニューです! 42歳/事務員

「甘栗で作る栗ごはん」

生の栗は皮をむくのが年々大変になってきて面倒なので昨年から甘栗を使っています。簡単で結構美味しくてたびたび秋の味覚を楽しんでいます。
【米2合、甘栗100g、酒大さじ2、塩としょうゆ小さじ1、水2カップ】 75歳/主婦

「肉厚椎茸」

ツナ、椎茸の軸みじん切り、ミックスナッツ少々をマヨネーズ、黒胡椒、ごま油で和え、椎茸の内側に詰めピザ用チーズをのせてオーブンで3、4分焼く。(オーブンは焼く前少し温めておく) 66歳/主婦

「ハヤトウリと豚肉のオイスター炒め」

秋が旬の目立たぬ食材、ハヤトウリ!アクが強いので下処理は必須ですが、歯ごたえのある食感が大好きです♡

①ハヤトウリは食べやすい大きさ、生姜は千切り、豚肉に塩こしょうしておく。②ごま油で生姜を炒め、豚肉、ハヤトウリと炒めていく。③酒、オイスターソース、中華味の素、砂糖少々で味付けして完成☆

30歳/主婦



「さつまいものオレンジグラッセ」

秋になるといつも作る簡単でおいしいフランス料理です。さつまいもを輪切りや太めの拍子木の形に切り、アクを取り9割方の硬さにゆで、ザルに上げる。小鍋にはゆでた芋が浸かる位のオレンジジュース100%もの、バター又はマーガリンと、はちみつや砂糖を好みの量を入れ弱火で軽く芋と混ぜたあと、しばらく炊きます。お好みで仕上げにレモン汁を入れると味が引き立ちます。一度食べた、きっとハマりますよ!是非お試しあれ!

60歳/会社員

「エリンギのフライ」

エリンギを5mm位の輪切りにします。バター液(小麦粉、卵を水で溶いたもの)につけパン粉をつけて揚げます。簡単で見た目もかわいく、美味しく食感もなんとも言えません。是非作ってみてください。

57歳/主婦

「きのこの常備菜」

ご飯にかければ、きのこご飯!ゆでたパスタに混ぜれば、きのこパスタ!スープに入れば、きのこスープ!大量に作って、冷蔵庫に入れて常備菜しています。冷凍もできます。

しいたけ・マイタケ・しめじ・えのきなど、きのこならなんでも掌2つ分に載るくらいをいしづきを取って、食べやすい大きさに切ります。醤油、水、酢、和風が良ければごま油、洋風が良ければオリーブオイルを各大さじ2杯ずつくらいを入れて、煮る。くたとなったたら出来上がりです。大雑把な私が大らかに作っても大概大丈夫です。 50歳/公務員

「むかごご飯(2合分)」

米2合、むかご1カップ(120g)、塩小1と1/3、酒大1/2。むかごを洗って普通にご飯を炊くだけ簡単です。あれば銀杏を散らばめればとてもきれいです。むかごのお味噌汁を添えてどうぞ♡

59歳/主婦

「生サケときのこのホイル焼き」

アルミホイルに生サケ(塩・こしょうまぶす)、きのこ類、ニンニクのスライスをのせ、バター(マーガリン)しょうゆをかけて閉じる。トースターで約15分焼いて出来上がりです。洗い物も楽なのでおすすめです。

55歳/パート

たくさんのご応募、
ありがとうございました!

本音がわかる?! 心理テスト

あなたは友人に「本当のことを言って!」と言われました。
かなり言いにくい内容です。あなたならどうしますか?

●結果は裏面を見てね!

- A 本当のことをズバリ言う
- B 言葉に気をつけながら、誠実に話す
- C 少しだけ本当のことを話す
- D 絶対に言わない

いつまでも脳を若々しく 脳トレに挑戦!

上下左右にある漢字と組み合わせで二字熟語を4つ作れる漢字を考えてください。
●答えは裏面を見てね!

4つの二字熟語を作って
前頭前野を活性化!

【例】

	職	
産	業	種
	績	

Q1.

	建	
施		備
	計	

Q2.

	色	
元		候
	配	

Q3.

	征	
内		装
	従	

お問い合わせ

Daigas 大阪ガスグループは、Daigasグループへ。

名張近鉄ガス株式会社

〒518-0621 名張市桔梗が丘1番町1街区5番地の1 FAX.0595(65)9631

URL <https://www.kintetsugas.co.jp/> 名張近鉄ガス 検索

TEL:0595(65)2311

【お問合せ時間】
AM9:00~
PM5:00 (年末年始除く)

Instagramで
配信中!

新設

リフォーム
インスタ
始めました!facebookで
配信中!LINEで
配信中!