



Let's cooking!!

森田先生のおすすめレシピ

森田 光子先生



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。



具だくさんちゃんぽん

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人分)

- ・豚バラ薄切り肉 80g
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・シーフードミックス 60g
- ・人参 20g
- ・ニラ 10g
- ・キャベツ 50g
- ・もやし 40g
- ・きくらげ 2g
- ・コーン(缶) 20g
- ・かまぼこ(紅) 20g
- ・無調整豆乳 200g
- ・塩・白こしょう 少々
- ・緑豆春雨 40g

【★】

- ・水 100~120cc
- ・中華だし 大さじ1/2
- ・しょうゆ(減塩) 大さじ1/2
- ・はちみつ 小さじ1/2
- ・塩・白こしょう 少々

【下準備】・豚バラ薄切り肉は幅3cmに切っておく。
・シーフードミックスは解凍して洗い、水気を切っておく。
・コーン(缶)は汁気を切っておく。
・緑豆春雨はタイミングを見計らって茹で、ザルに上げて水気をしっかり切っておく。

作り方

- 1 人参は皮をむき、1×4cmの短冊切り。キャベツは一口大に切り、芯は斜め薄切り。ニラは4cm幅に切る。きくらげは水で戻し、石づきを除去、2cm角に切る。
- 2 かまぼこは厚さ2mmの薄切りにし、半分に切る。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わってきたらシーフードミックス・人参を加え、さらに炒める(強火1分くらい)。
- 4 キャベツ・もやし・きくらげ・ニラ・コーンを加えてさらに炒める(1分くらい)。かまぼこ・★を加えて加熱する(強火)。
- 5 沸騰したら弱火にし、フタをして煮る(5分くらい)。無調整豆乳を加え(強火)、塩・白こしょうで味をととのえる。
- 6 器に春雨を分け入れ、スープを入れて出来上がり。

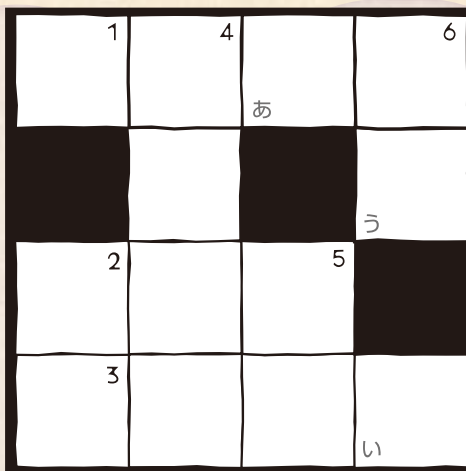
クロスワードパズル CROSSWORD PUZZLES

横のカギ

- 1.何かをするために身なりを整えること。
- 2.バケモノ。妖怪。
- 3.京都・大阪・神戸を中心とする一帯。京阪神地方。

縦のカギ

- 2.山ほどは高くなく、なだらかにもりあがっている土地のこと。
- 4.物語の始まったばかりの段階。
- 5.今日の朝。
- 6.足を包み、底のついた履き物。



答え

あ	い	う
---	---	---



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!

2023年 2月28日まで

名張の湯
ペア入浴券
プレゼント!!

抽選で
20名様

まずは
LINE登録を
してね!

(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。

次号に
掲載!

大募集!!

生姜



活用法

今回は「生姜活用法」を大募集!!
あなたは生姜を普段どのように活用していますか?
調理方法でも調理以外でもなんでもOKです!
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

皆さんのあったかグッズ投稿、参考にさせてもらっています。

今回は「生姜」というご意見を多数いただきました。生姜だけにピックアップしてお勧めの調理方法を聞いてみたいと思いました。掲載は4月と暖かい季節になりますが、身体を暖めると免疫もUPするということで今年は生姜料理を意識してみたいと思います。

(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「生姜活用法」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 2023年3月5日(日) 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が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。

心と体(こころとからだ)の健康

心理テスト結果

あなたの
時代感覚のズレ
がわかります。

A ズレなし
今の時代を生きている

電車のドアが開まった瞬間気がついたと思ったあなたは、時代の流れをつかむのがうまい人。話題のトレンドは常にきちんと押さえているし、現在の社会情勢にもしっかり気を配っているでしょう。そんなあなたは、常識的で確かな目をもつ人として周囲の尊敬を集めているそうです。

B ほぼズレなし
修正はいつでも可能な範囲

1~2駅乗り過ごしたところであつたと思ったあなたは、時代の流れにおおむね沿いながら生きている人。少しのズレでマイペースなところがあるため、ときどきズレた行動をとることがあるかもしれませんが、笑ってすませられるくらいの軽度なもの。かえてあなたの魅力を作り出しているそうです。

C 少しズレ気味
時代に合わせるのが疲れているのかも

3~5駅先で乗り過ごした気がついたと思ったあなたは、現実逃避願望が強いタイプ。今の時代に違和感があるって流れに沿わないようにしているか、心身が非常に疲れていて引きこもりたい気持ちになっているのかも。無理をせず、自分らしい幸せを大切にしましょう。

D 時代に関係なく
我が道をいく

はるかに乗り過ごしたと思ったあなたは「自分は自分」という感覚が強い人。自分の人生なのだから好きなように生きたいし、自分らしさを追求したい。周囲に合わせるなんてまっぴらだと思っているでしょう。時代に関係なく、堂々と我が道をいくあなたはステキです。

脳トレの答え...Q1.用 Q2.楽 Q3.所