

Let's cooking!!

安藤 美穂先生の おすすめレシピ

安藤 美穂先生



是非ご参加
くださいわね♪

※小学生対象のスイーツレッスンを
多数開催しています。

なめらか
プリン



きれいな黄色!
おいしそう~!

材料 (10個分)

- ・全卵L寸 3個
- ・牛乳 360cc
- ・グラニュー糖 90g
- ・バニラエッセンス 少々
- ・カラメルタブレット 10個分

作り方

- 1 容器にカラメルタブレットを1個ずつ入れて準備する。
- 2 お鍋に牛乳とグラニュー糖を入れて人肌程度に温める。
- 3 卵をボウルに割りしっかりほぐす。
- 4 ③に②の温めた牛乳をゆっくり入れて混ぜる。
- 5 ④にバニラエッセンスを5回振って入れる。しっかり混ぜる。
- 6 ⑤のプリン液をこす。
- 7 ⑥のプリン液を容器に注ぎ入れる。
- 8 蒸し器で中火で約7~8分蒸す。

★竹串にサラッとした液体がつかなければ完成。
★粗熱がとれたら冷蔵庫で約2時間冷やしてね!



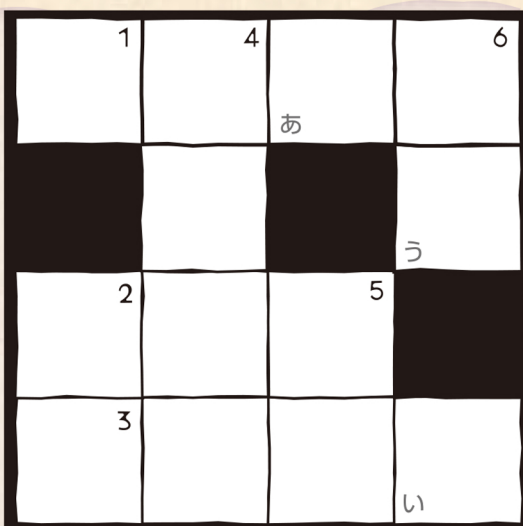
クロスワードパズル CROSSWORD PUZZLES

横のカギ

1. スポーツ・芸能界や企業などで、有望な新人や優秀な人材を発掘して自分の側に引き入れること。
2. 馬・牛・羊などの足先にあるかたい角質のつめ。
3. 年の若い人。青年。

縦のカギ

2. 世間の人々に知られていない話。
4. 古代の人が食べた後の貝がらが積もってきた遺跡。
5. 大切なことを忘れないように書き留めておくこと。または、それを書き付けたもの。
6. バラやサボテンなどの植物の茎や葉に生えている、小さくてかたく尖った部分。



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毎月開催!!
料理教室、セール情報などいち早くGETできます!

2023年 4月30日まで

2023年 5月31日まで

抽選で
20名様

富永米穀店
お米2kg
プレゼント!!

抽選で
5名様

Amazon
ギフト券2,000円分
プレゼント!!

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。

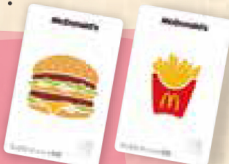
次号に 掲載! 大募集!!



今回は「自分へのご褒美」を大募集!!
あなたは自分にご褒美を贈ったことはありますか?
それはどんなものでしたか??ぜひ教えてください!
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
マックカード1000円分
プレゼント!

※デザインは変更となる
場合がございます。



さらに!掲載されなかった方の中から抽選で
10名様に500円分のマック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

生姜活用方法への多数ご応募ありがとうございました。
一部のご紹介になるのが残念な位色々教えていただきました。
私も試してみます!
お声を頂く中で、こんなテーマどうですか?と沢山のご意見もいただきました。今回の「自分へのご褒美」もその中から選ばせていただいたものです。
ありがとうございます。ご褒美を増やして
日常をより楽しく過ごせたらいいですね^^。

(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「自分へのご褒美」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5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了承ください。※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

あなたの
幸せ実感ポイント
がわかります。

脳トレの答え...Q1.連 Q2.音 Q3.定

A 静かでゆったりした
場所で過ごす

朝は、空気が澄み切った、美しい時間帯です。
あなたの幸せ実感ポイントは、静かでゆったり
とした場所で過ごすこと。居心地のいいカフェで
読書をしたり、自然の風景を眺めたり。また、何も
話さなくても落ち着いていられるような人との出
会いは、あなたを幸せに導いてくれるでしょう。

B 新しいことにチャレンジする

昼は、一番活動的で、エネルギーにあふれてい
る時間帯。あなたの幸せ実感ポイントは、新し
いことにチャレンジするとき。好奇心旺盛な
あなたは、未知なるものへの憧れを抱いていま
す。考えてばかりで行動しないよりは、一歩踏
み出すことで、人生が大きく変わるはずです。

C 1つのことに情熱を燃やす

夕方、明日への希望の象徴。あなたの幸せ実
感ポイントは、1つのことに情熱を燃やすこと。
仕事や趣味に夢中になったり、永遠の恋を探し
求めているときのあなたは、キラキラと輝いて
います。何かに夢中になって頑張っているとき
が、一番幸せで充実している時間なのです。

D 自分の思いを表現する

夜は、休息の象徴。仕事や雑務から解放されて、
本来の自分に戻る時間帯。あなたの幸せ実感
ポイントは、自分の思いを表現するとき。あなたは
創造性豊かで、独自の考え方や素晴らしいセンス
の持ち主。それを人に伝えたいと思っています。
あなたに合った方法で、思いを発信しましょう。