



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  
くださいな♪

※小学生対象のスイーツレッスンを  
多数開催しています。

プレーン  
スコーン



トッセンゲも  
楽しめる!

### 材料(●個分)

- 強力粉.....100g
- 薄力粉.....50g
- ベーキングパウダー.....10g
- 有塩バター.....45g
- グラニュー糖.....30g
- プレーンヨーグルト.....45g
- 牛乳.....30g
- 表面に塗る牛乳.....少々
- ★スコーンに添えるトッピング
- ・苺ジャム.....適量
- ・ブルーベリージャム.....適量
- ・生クリーム.....適量

### 作り方

- 1 有塩バターは1cm角にカットして冷蔵庫で冷やす。
- 2 強力粉・薄力粉・ベーキングパウダーをボウルにふるい入れ、スケッパーで切り混ぜる。
- 3 両手の指先を軽くすり合わせるようにしながら、バターを切るように混ぜる。
- 4 ③にヨーグルト・牛乳・砂糖を加え、全体に水分がいきたるまでスケッパーで混ぜる。
- 5 生地を台の上に出し、ひとまとめにしてこねる。
- 6 向こう側に生地を押しては2つ折りにし、方向を変えてこねる作業を3回ほど行い、生地が均一になればOK。
- 7 均一になった生地を、めん棒で2.5cmくらいの厚さに伸ばしたら、3つ折りし再度伸ばす。これを2回ほど繰り返す。
- 8 ⑥の生地を2.5cmの厚みに伸ばしたら、ラップに包んで冷蔵庫で約1時間寝かせる。
- 9 オーブンを予熱200℃に設定する。
- 10 寝かせた生地を台に出して、表面が平らになるように軽くめん棒で伸ばす。
- 11 打ち粉をした型で生地を抜き、天板に並べたら表面に牛乳を塗る。
- 12 200℃のオーブンで10分～15分焼き、焼き色がついたら完成。

2025

名張近鉄ガス株式会社

## インターンシップ募集中!

地域密着の仕事に興味のある方、インフラ事業に興味のある方、  
ご参加お待ちしております!

- 内 容** ・会社説明  
・ガス製造所見学  
・社内研修 等  
※一部内容を変更させていただく場合がございます。
- 対 象 者** 名張近鉄ガスに興味がある大学3年生  
文系、理系は問いません。
- 開催日時** 2023年7月20日(木)又は8月9日(水) 10時～16時
- 申込方法** 「マイナビ2025」よりお申し込みください  
マイナビ2025 名張近鉄ガス
- お問合せ** 総務・人事チーム 担当(高木)まで



## お友だち登録 キャンペーン!



コチラから▶

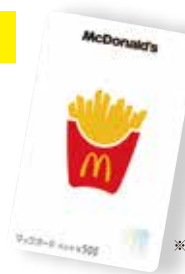
お友だち登録で、

お友だち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6月30日まで

抽選で  
30名様

マックカード  
500円分  
プレゼント!!



まずは  
LINE登録を  
してね!

※デザインは変更となる  
場合がございます。

(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!!

リフォーム  
プチ  
リフォーム



今回は「やって良かったプチリフォーム」を大募集!!  
やって大満足だったちょっとしたリフォームがあれば  
ぜひ教えてください!場所はどこでもOK!  
たくさんのご応募お待ちしております!!

総勢  
20名様

次号に掲載された方へ  
クオカード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  
500円分のクオ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\*

今回の投稿の中でも自分へのご褒美にトイレのクロス貼り替えを  
投稿いただいている方がいらっしゃいましたが、私もゴールデン  
ウィーク期間中にトイレのリフォームをしていただきました(もちろ  
んさんがすリフォームで)。クロスや床が変わるだけで気分がこん  
なにも良くなるのかと実感しました。クロスを貼り替える前ならペ  
ンキがはみ出てもOKということで、窓枠等初めて自分で  
ペンキ塗りにも挑戦しましたが、2cm巾の小ぶりなロー  
ラー等便利なグッズもあり、購入時点から楽しめました。  
自分へのご褒美にリフォームはおすすめです。  
Instagramでさんがすリフォームの施工事例も配信して  
いるのでぜひフォローお願いします。(今西)



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「やって良かったプチリフォーム」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「さんがす便利 プレゼント係」まで
- 期限 2023年7月5日(水) 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。

応募方法

## 心理テスト結果

あなたの  
今、求めていること  
がわかります。

脳トレの答え...Q1.純 Q2.越 Q3.節

### A 愛情

選択肢の中で、最も金額が高い810円を選んだあ  
なた。仕事やお金といった目に見えるものには満  
たされていますが、形のないものを渴望している  
ようです。あなたが今、一番求めているものは「愛  
情」。人から愛されたい、誰かを愛したいと強く願っ  
ているはず。まずは自ら心を開いてみましょう。

### B 人間関係(友達)

選択肢の中で、高く低くもない450円を選んだあ  
なたが今、一番求めているものは「人間関係・友  
達」。バランス感覚がいいあなたは、現状にそこ  
そそ満足していますが、プライベートで何か楽し  
いことはないかと、探している状態。楽しみを共有  
できる友達がいるといいなと思っているようです。

### C お金

選択肢の中で低めの150円を選んだあなたは、  
シンプルにお金に困っているのでは?あなた  
が今、一番求めているものは「お金」です。あ  
なたはお金に対して疎いところがあります。満  
足いく給料を手にできてなかったり、いつも力  
ツカツタな生活を送っているのかもしれない。

### D プライド(仕事)

選択肢の中で、最も低い金額40円を選んだあ  
なた。そもそも、お金を得る手段がないことをあらわ  
します。あなたが今、一番求めているものは「プライ  
ドや仕事」。仕事にうまいか、自信を失っているの  
では?転職活動をして、仕事は何でもいいと思っ  
ているため、うまいかないことも多いようです。