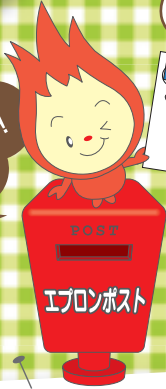


エプロンママご自慢のラクラクッキング♪

カンタンだから
すぐに試して
みたくなる!

エプロン読者の方々から頂いた
カンタンレシピをご紹介します。

たくさんのご投稿
ありがとうございます!



シャキシャキの歯応えを楽しみながら! ジャガイモのシャキシャキ炒め

- ① ジャガイモ(メークイン)をできるだけ細い千切りにし、水にさらしてからザルに上げて水気を切る。
- ② ベーコンは細切りにする。サラダ菜は食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、ジャガイモの順に炒め、塩、こしょう、バジル(粉末)で味付けする。
- ④ 最後にサラダ菜を加え、さっと混ぜ合わせて完成!



増田様/藤枝市

豆腐がモッツアレラチーズみたい! 豆腐春巻き

- ① 水切りした絹ごし豆腐を1cmの厚さに切る。
 - ② ①と生ハムと青じそを春巻きの皮で巻いて油で揚げる。
- ※生ハムの塩加減がちょうど良いです!



大塚様/藤枝市

フワフワでおいしい!子ども大好き! 大和芋のお焼き

- ① 大和芋の表面の泥と皮をできるだけ落とし、おろし金でおろす。
- ② ①とみじん切りにした長ねぎ、豚こま切れ肉を混ぜ合わせ、塩少々を加える。
- ③ ②をフライパンで焼く。ポン酢などをつけていただきます。



鈴木様/藤枝市

お酒のおつまみや一品足りないときに! ちくわの明太マヨ焼き

- ① ちくわを縦半分に切り、明太子、粉チーズ、マヨネーズをのせる。
- ② ガスコンロのトースト機能で、焦げ目がつくまで焼く。



田村様/藤枝市

超カンタン&スピーディー シタケのマヨチーズ焼き

- ① シタケのジクを取り、マヨネーズとチーズをのせ、グリルで焼く。



今井様/焼津市

まだまだレシピ募集中!! 同封のハガキ又はHPよりご投稿ください。

焼津・藤枝ポータルサイト

地域密着型
やいづ・ふじえだ 探索

しだまちライフ

<http://www.shidamachi.jp/>
しだまちライフでは地域の皆様が生活に必要な情報をインターネットサイトで配信します。

3月のクイズ

Q 愛犬も飼い主も、安全・安心・快適に暮らせる住まいを何というでしょう?

答え: ☐ ☐ 家住宅

ヒント: 本誌4~5ページに答えが隠されています。

クイズの答えは、添付ハガキ、またはホームページの申込フォームに記入してご投稿ください。正解者の中から抽選で20名様に「全国共通図書カード2,000円分」を差し上げます!



ご意見、資料請求、クイズの応募は...

図書カードの当選確率が2倍になる
ホームページから投稿しよう!

ご意見や資料請求、クイズの応募など、東海ガスのホームページからでもご投稿いただけます。しかも、ホームページからのご投稿なら、図書カードの当選確率が2倍! 画面の申込フォームに従って入力するだけでOK! どんどんアクセスしてくださいね!

- ① 東海ガスのホームページにアクセス! <http://www.tokaigas.co.jp>
- ② 申込フォームに従って入力してください。

※従来通り、添付ハガキでもご投稿いただけます。

エプロン1月号
「エプロンクイズ」プレゼント
当選者発表!!

浅野 進 様・岩瀬 雅彦 様・牧野 勝巳 様・芝田 直巳 様・鈴木 正清 様・武田 一美 様・増田 勝正 様・山下 とさ江 様・白鳥 国一 様・夏賀 和夫 様
山本 直巳 様・市川 鉄治 様・大橋 初恵 様・増田 司 様・隅田 雄治 様・佐藤 弘樹 様・伊藤 誠 様・星野 陽香 様・丸山 せつ 様・斉藤 忍 様

※当選者の発表は、集計上東海ガスの登録名になっております。ご注意ください。※当選品は、東海ガスの地区担当者お届けいたします。



TOKAI GAS

本 社

〒425-0085 焼津市塩津74番地の3 TEL.054-628-7151 (代)

都市ガス 焼津支店/TEL.054-629-7100 藤枝支店/TEL.054-643-4111 くりっぴープラザ TEL.054-646-2711 ご意見、ご要望がありましたら、お気軽にお電話ください。

LPガス 焼津支店/TEL.054-629-5400 藤枝支店/TEL.054-641-8711 島田営業所/TEL.0547-36-3131

発行元 TOKAIGAS エプロン編集室