

わが家自慢の カンタンレシピ大募集!

採用レシピにはクオカード(500円分)をプレゼント!
エプロン読者の皆さまから、ご投稿いただいたカンタンレシピをご紹介します。



シャキシャキ感がたまらない! レンコン炒め

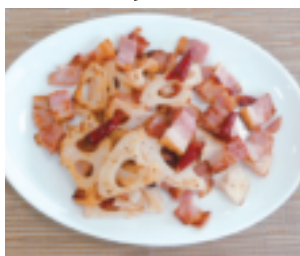
材 料

- ・レンコン
- ・ベーコン
- ・たかの爪 少々
- ・オリーブ油
- ・塩
- ・こしょう

作り方

- ① レンコンとベーコンを、一口サイズに切る。
- ② たかの爪と一緒にオリーブ油で炒め、塩・こしょうで味付けする。

✉ 巢山様(島田市)



とろ〜り香ばしい! ピーマンのチーズ焼き

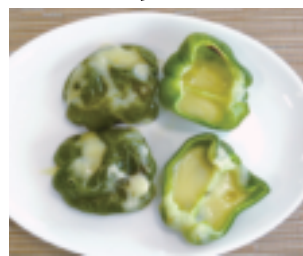
材 料

- ・ピーマン
- ・とろけるチーズ

作り方

- ① ピーマンを半分、または食べやすい大きさにカットする。
- ② グリルで焼いて、途中でとろけるチーズをのせる。
- ③ チーズがとけたらできあがり。

✉ 増田様(藤枝市)



ボリューム感もある! レンコンの肉詰め

材 料

- ・レンコン
- ・鶏もも挽肉
- ・細ネギ
- ・塩
- ・こしょう
- ・小麦粉

作り方

- ① 鶏もも挽肉とみじん切りした細ネギに、塩・こしょうしてこねる。
 - ② レンコンの片面に小麦粉をつけ、①を適量くっつける。
 - ③ 両面を焼けばできあがり。
- ※醤油をつけて食べると、さらに美味しくいただけます!

✉ 後藤様(焼津市)



やさしい食感 かまぼこのふわふわ揚げ

材 料

- ・かまぼこ 1本
- ・卵 M玉1コ
- ・青のり 大さじ1弱
- ・粉チーズ 大さじ3弱

作り方

- ① すべての材料をさっと混ぜて、油で揚げるだけ!
- ※ちくわでも美味しいです。

✉ 青島様(藤枝市)



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



<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。

6月のクイズ

天気や時間に左右されずお洗濯ができる、浴室を衣類乾燥室として使えるガス機器は?

ガス温水式
答え: 浴室暖房乾燥機

ヒント: 漢字2文字が入ります。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10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! 少しでも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4月号
『エプロンクイズ』プレゼント
当選者発表!!

松村 龍明 様(焼津市)・曾根 雅芳 様(焼津市)・小池 進 様(焼津市)・八木 茂幸 様(焼津市)・日比野 達雄 様(藤枝市)
野田 幸雄 様(藤枝市)・島田 公一 様(藤枝市)・藪崎 道広 様(藤枝市)・杉沢 勝司 様(島田市)・黒柳 包吉 様(島田市)

※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がお届けいたします。

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

LPガス 藤枝支店/TEL.054-641-8711

藤枝支店/TEL.054-643-4111

島田営業所/TEL.0547-36-3131

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。

発行元 TOKAIGAS エプロン編集室