

わが家自慢の カンタンレシピ大募集!

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。
採用レシピにはクオカード (500円分) をプレゼント!



夏場に毎日食べる一品! なすの揚げびたし

- 材料**
- ・なす ・サラダ油
 - ・めんつゆ

- 作り方**
- ① なすを縦に四つ切りにし、皮に切り目を入れる。
 - ② フライパンにサラダ油を多めにに入れて、①を揚げ焼きにする。
 - ③ ②をめんつゆにつけて、冷蔵庫で冷やせばできあがり!



✉ 奥山様/藤枝市

お酒のおつまみにもピッタリ! なめたけとツナの和え物

- 材料**
- ・なめたけ 適量
 - ・ツナ缶 1缶
 - ・かいわれ大根 1/2パック

- 作り方**
- なめたけ、ツナ缶、半分に切ったかいわれ大根をすべて混ぜ合わせる。



✉ 大田様/焼津市

多めのマヨネーズで子どもにも好評! ゴーヤのサラダ

- 材料**
- ・ゴーヤ 1/2本 ・マヨネーズ 適量
 - ・ツナ缶 1缶 ・塩 こしょう 適量

- 作り方**
- ① ゴーヤはタネとワタを取り除き、薄切りにして塩もみする。
 - ② ①にマヨネーズとツナ缶を入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。



✉ 大窪様/焼津市

秋におすすめのレシピを大募集!

『エプロンラクラクッキング』について、8月号はお休みの予定です。次回の掲載は、9月号を予定しています。秋におすすめの簡単レシピをどしどしご応募ください!お待ちしております!



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。

7月のクイズ

親子が力を合わせて『わが家のおいしいごはん』をクッキングする、くりっぴープラザを舞台に繰り広げられるコンテストは?

答え: **クック** **コンテスト**

ヒント: 本誌の10~11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! どしどし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5月号
『エプロンクイズ』プレゼント
当選者発表!!

海野 拓也 様・森 昌彦 様・大里 行正 様・大畑 朋久 様・牧田 輝登志 様
中村 章二 様・宮本 藤子 様・中澤 慎吾 様・海野 元宏 様・田中 芳和 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。

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

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