

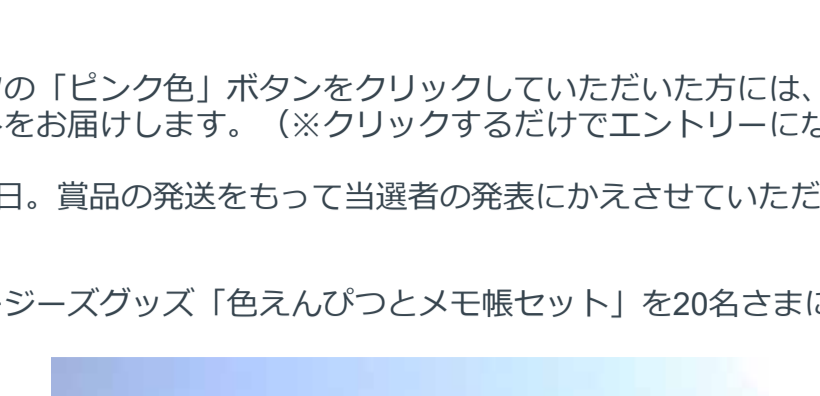
お客様

平素より岡山ガスをご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。

長い梅雨も明け、ついに夏休みがはじまりました！
今年だからできる、思い出に残る夏休みにしてみませんか？！

さて、今月のコンテンツは・・・

- I. みんなでつくる！思い出レシピ
- II. ガス代節約！キッチン編
- III. 8月のおすすめ情報

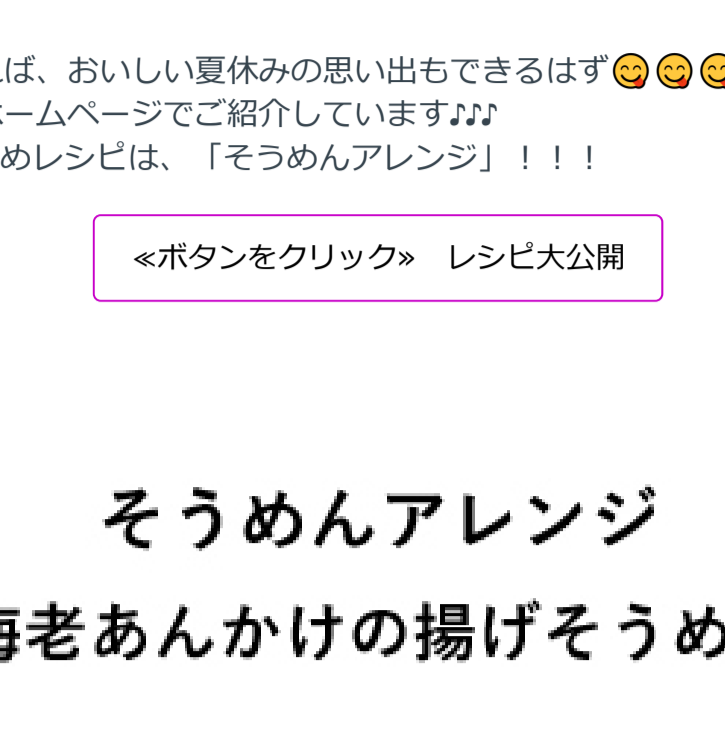


◀ポタンをクリック抽選プレゼント▶

各コンテンツの「ピンク色」ボタンをクリックしていただいた方には、抽選で素敵なプレゼントをお届けします。（※クリックするだけでエントリーになります）

締切は8月17日。賞品の発送をもって当選者の発表にかえさせていただきます。

今回は、オーグズグッズ「色えんぴつとメモ帳セット」を20名さまに♪



I. みんなでつくる！思い出レシピ

みんなで作れば、おいしい夏休みの思い出もできるはず😊😊😊
各種レシピをホームページでご紹介しています♪♪
MASAのおすすめレシピは、「そうめんアレンジ」！！

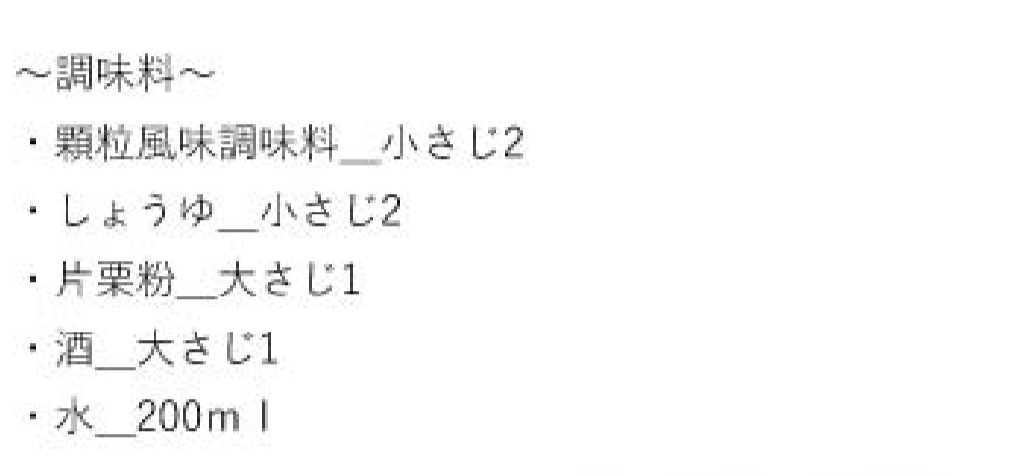
◀ポタンをクリック▶ レシピ大公開

そうめんアレンジ

～海老あんかけの揚げそうめん～



#そうめん #あんかけ #中華 #海老 #揚げそうめん #アレンジレシピ



Ingredients(2 人分)

- ・茹でそうめん_3束
- ・サラダ油_大さじ3～（フライパンの直径によって）
- ・海老_4～6尾
- ・きのこ_1/2パック
- ・ピーマン_1個
- ・パプリカ_1/4個
- ・玉ねぎ_1/4個

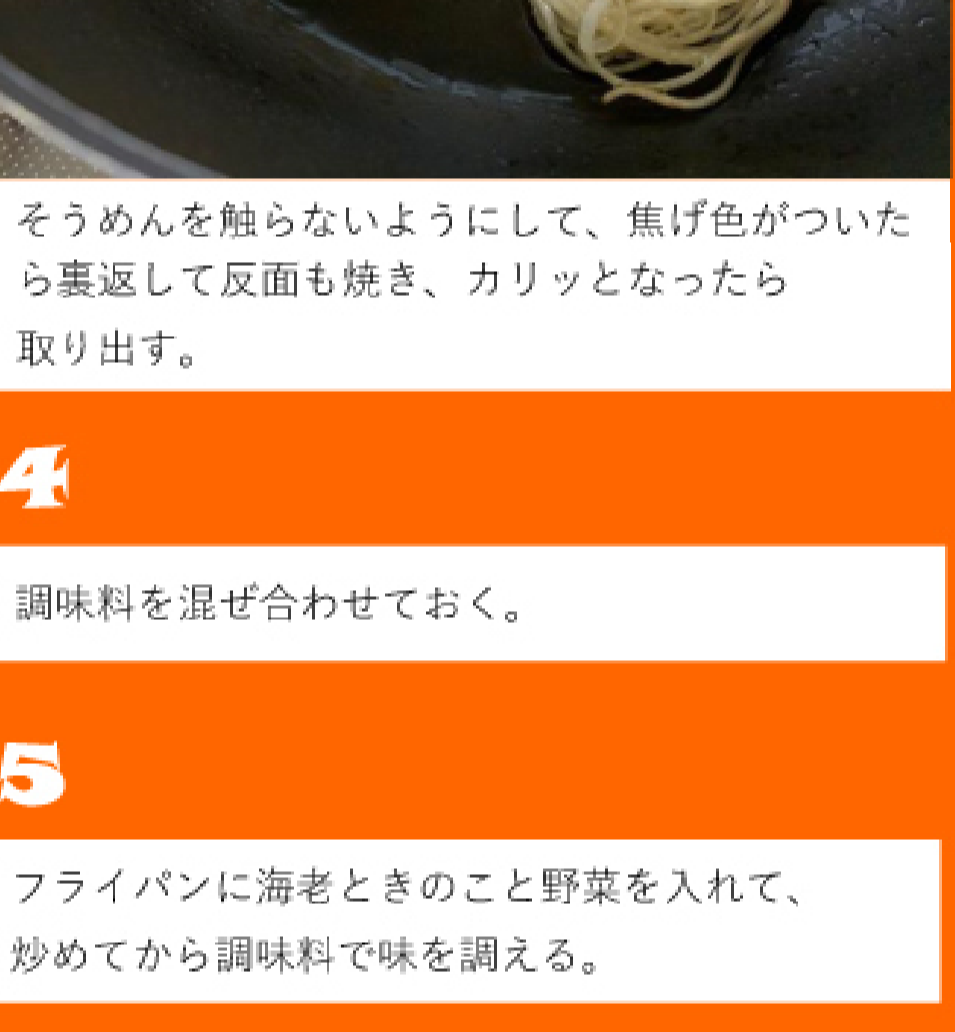
～調味料～

- ・顆粒風味調味料_小さじ2
- ・しょうゆ_小さじ2
- ・片栗粉_大さじ1
- ・酒_大さじ1
- ・水_200ml



Method

1



そうめんは茹でて一口大に丸めて、ペーパータオルの上に並べ、水気を切っておく（水分が残っていると揚げる時には油がハネる）

2



フライパンに多めの油（高さ3mm程度の量）を入れて、そうめんを一面に並べる。

3



そうめんを触らないようにして、焦げ色がついたら裏返して反面も焼き、カリッとなったら取り出す。

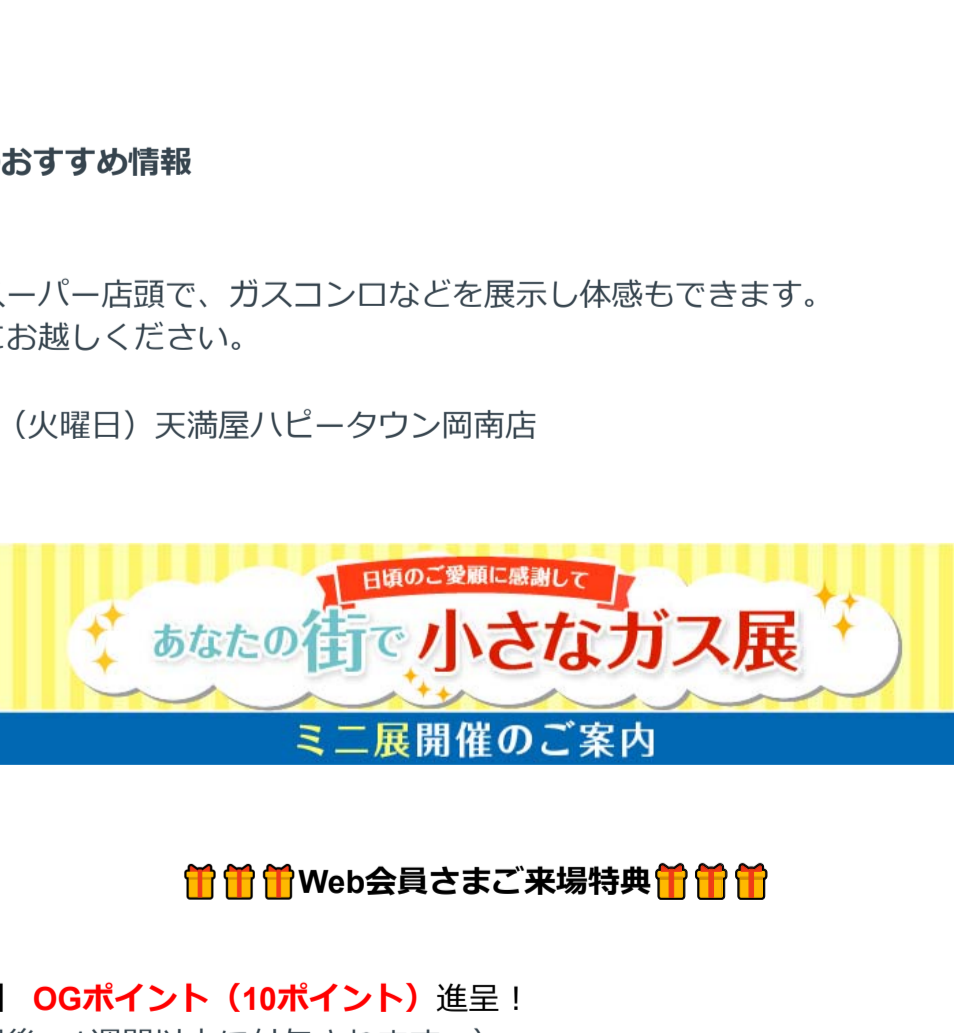
4

調味料を混ぜ合わせておく。

5

フライパンに海老ときのこと野菜を入れて、炒めてから調味料で味を調える。

6

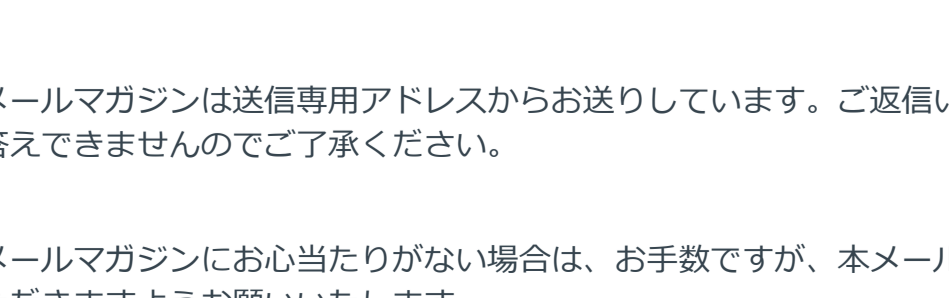


お皿に③の揚げそうめんを並べ、
⑤のあんをかける

★レシピ提供 アスハラガス講師 人見 典恵★

Instagram始めました！オリジナルレシピやイベント情報などを随時更新中です。

↓インスタグラムのマークをクリックしてみてください↓



II. ガス代節約！キッチン編

おうち時間が長くなると、光熱費も気になるところ😓😓😓
今回は、キッチンでできる節約術をご紹介します♪
今年の夏は、エコなおうち時間を過ごしてみませんか？！

【1つ目】火加減を上手に調節しよう！

エネルギー削減量 **2.5**m³/年
お得になるガス代 約**570**円/年

火加減を上手に調節しよう

やかんやなべの大きさに合わせて火加減を調節しましょう。強すぎたり弱すぎると余分なエネルギーが使われます。

※20cmのやかんで15℃の水1Lを中火と強火で沸かした場合、(1日3回×365日として算出) ※ガス代は、2020年8月現在岡山ガス一般料金表より算出

【2つ目】なべにはふたをしよう！

エネルギー削減量 **3.3**m³/年
お得になるガス代 約**750**円/年

なべにはふたをしよう

料理を煮たりお湯を沸かすときは、ふたをしましょう。エネルギーも減らせて調理時間も短くてすみます。

※24cmのなべで15℃の水を蓋をふりと蓋無しで1L沸かした場合、各所要時間は、蓋有りでは5.1分、蓋無しでは6分(1日3回×365日として算出) ※ガス代は、2020年8月現在岡山ガス一般料金表より算出

【3つ目】同時調理をしよう！

エネルギー削減量 **10.0**m³/年
お得になるガス代 約**2,280**円/年

同時調理をしよう

パスタをゆでるとき、
貝材も一緒にゆでると、エネルギーも減らせて調理時間も短くてすみます。

※/スタとフロッカーを同時にゆでた場合と別々にゆでた場合、各所要時間は、同時調理では15.2分、別々では21.5分(1日1回×365日として算出) ※ガス代は、2020年8月現在岡山ガス一般料金表より算出

【その他】おかがすリフォーム

いまどきの食洗器やレンジフードにお取替えすれば、水道代や電気代などの光熱費削減にもつながります！
ぜひ、岡山ガス『おかがすリフォーム』にご相談ください！

◀ポタンをクリック▶おかがすリフォーム

III. 8月のおすすめ情報

身近なスーパー店頭で、ガスコンロなどを展示し体感もできます。お気軽にお越しください。

8月18日（火曜日）天満屋ハピータウン岡南店

🎁🎁Web会員さまご来場特典🎁🎁

【特典1】OGポイント（10ポイント）進呈！
（ご来場後、1週間以内に付与されます。）

【特典2】そして、**ご来場者全員に記念品**
ご来場いただきましたお客さま全員に、ご来場記念品をお持ち帰りいただけます！

◀ポタンをクリック▶ミニ展情報はこちら

メルマガ&インスタ編集チーム

M's&C（左からMAKI、CHI-CHAN、MASA-CHAN、MAMI-CHAN、MASA、MAC）が、会員さまに寄り添った情報発信を心がけます。

※お問い合わせは、弊社ホームページから

岡山ガスHP（お問い合わせ）

※本メルマガは、個人情報に対する弊社プライバシーポリシーに基づいて配信しています。

岡山ガスプライバシーポリシー

※このメールマガジンは送信専用アドレスからお送りしています。ご返信いただいてもお答えできませんのでご了承ください。

※このメールマガジンにお心当たりがない場合は、お手数ですが、本メールを削除していただけますようお願いいたします。

※配信停止は**こちら**から。
（配信停止手続きには、1週間程度かかる場合があります。）

岡山ガス株式会社
岡山市中区桜橋2-1-1
086-272-3111