

お客さま

夏の代表的な食材のひとつ「そうめん」。いろいろなレシピを工夫すれば夏の食卓を家族で楽しめますね。

「そうめん」は、古く奈良時代に中国から伝わった「素餅（さくべい）」が原型だと言われています。

同じく小麦を原料としている「冷麦」との違いは太さです。細い順に「そうめん」「冷麦（ひやむぎ）」「うどん」「きしめん」と名前が変わるのは、日本らしい食文化の一つですね。

さて、今月のコンテンツは・・・

- I. 第6回Web会員様アンケート
- II. 今月の「おうちレシピ」
- III. YouTubeでお役立ち情報を発信中



### I. 第6回Web会員様アンケート！

今回は、**ガス機器長期保証サービス**についてのアンケートです。是非、ご協力ください！



ご回答者全員に **OGポイント（10ポイント）** を進呈します。

さらに抽選で**30名様に素敵なプレゼント**をご用意しています。アンケートの最後にご希望の賞品をお選びください。

アンケートにご回答が当たった賞品は・・・

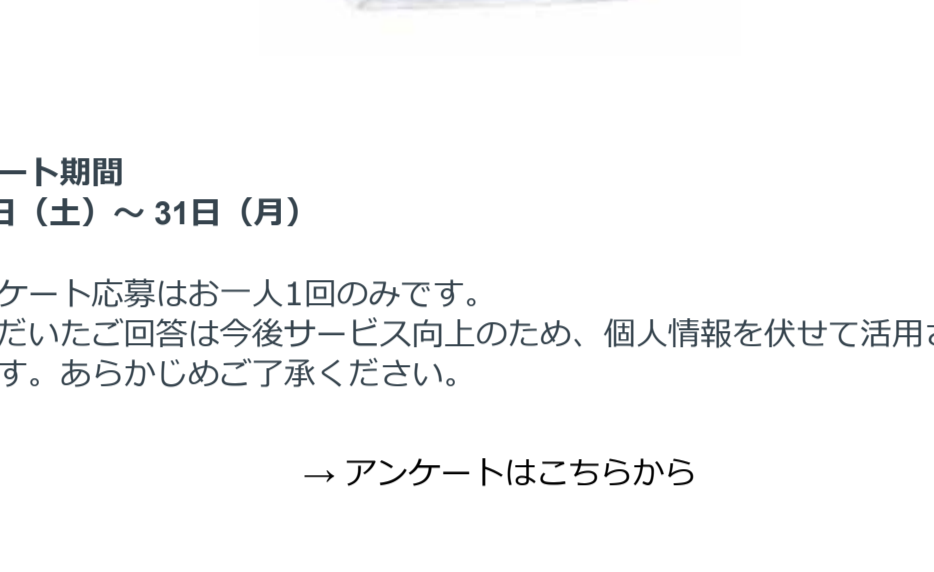
**1.岡山ガスクーポン500円分（5名様）**  
ガス器具の購入や、ショールーム料理教室にご利用ください。



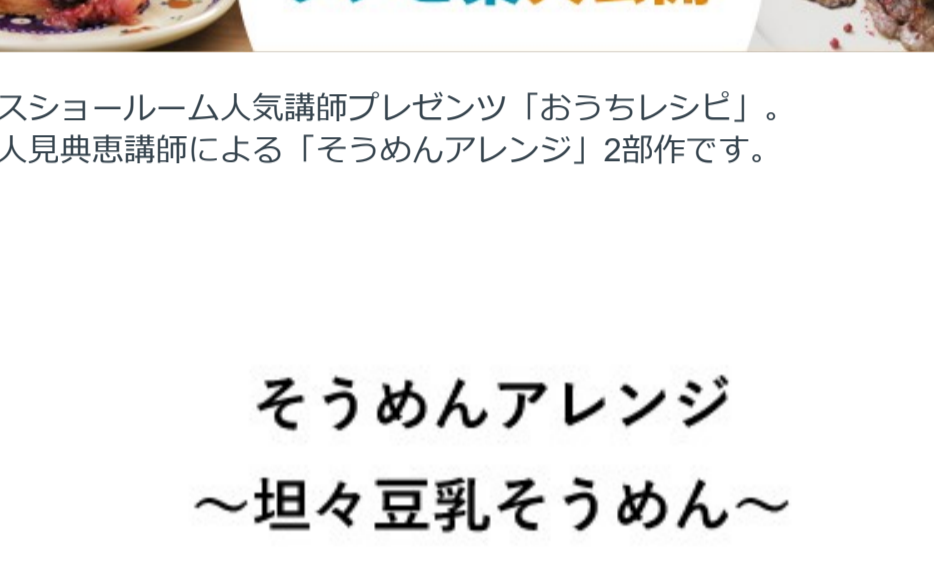
**2.QUOカード500円分（5名様）**  
コンビニやドラッグストア、書店などでご利用ください。



**3.ファザーノ岡山公式グッズ（5名様）**  
PENALTY製洗えるマスク（Lサイズ&Mサイズをペアで）  
カフェタンブレンダー（赤or青）  
のどちらか1点。



**3.岡山シーガールズ公式グッズ（5名様）**  
シーガールズエプロン  
シーガールズマスク（男女ペア）  
のどちらか1点。



**4.オーゼスオリジナルエコバッグ（10名様）**  
オーゼスのイラスト入り。丈夫なエコバッグです。



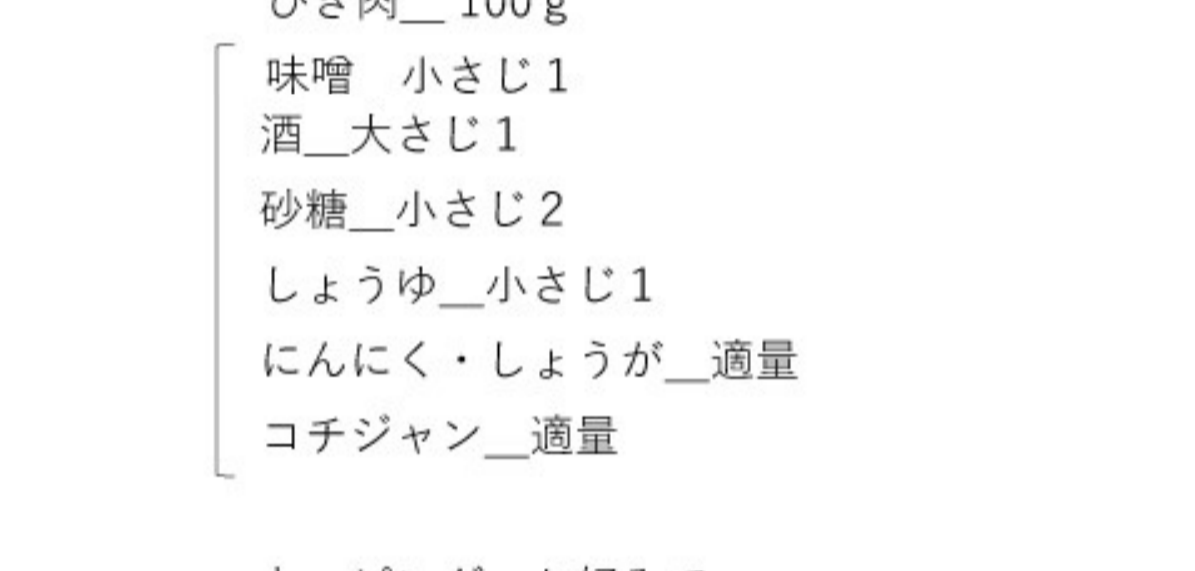
### アンケート期間

8月15日（土）～ 31日（月）

※アンケート応募はお一人1回のみです。  
※いただいたご回答は今後サービス向上のため、個人情報を使って活用させていただきます。あらかじめご了承ください。

→アンケートはこちらから

### II. 今月のおうちレシピは？



岡山ガスショールーム人気講師プレゼント「おうちレシピ」。今回は人見典恵講師による「そうめんアレンジ」2部作です。

## そうめんアレンジ ～坦々豆乳そうめん～



※そうめん ※卵黄 ※豆乳 ※肉味噌 ※そうめんアレンジ ※味噌

**daybyday** #015  
アスパラガス講師 人見 典恵

### 【おすすめポイント】

めんつゆの希釈に豆乳を使うのがとってもオススメ！  
豆乳と醤油は原料が同じだから、とても相性がいいんです！  
→コクが出て、栄養価（たんぱく質）もアップ  
→減塩できる

例えば 3倍濃縮のめんつゆは めんつゆ：水＝1：3  
豆乳だと めんつゆ：豆乳＝1：5

### Ingredients(2人分)

- ・茹でそうめん\_3束分
- ・めんつゆ\_50ml
- ・無調整豆乳\_250ml
- ・肉味噌\_100g
- ひき肉\_100g
- 味噌 小さじ1
- 酒\_大さじ1
- 砂糖\_小さじ2
- しょうゆ\_小さじ1
- にんにく・しょうが\_適量
- コチジャン\_適量

・トッピング\_お好みで

### Method

**1**  
  
茹でて、一口大に丸めて水気を切る。

**2**  
  
めんつゆと豆乳を混ぜておく。

**3**  
  
肉味噌を作る。  
ひき肉に調味料を全部混ぜておく。

**4**  
  
フライパンに薄くひき肉を入れて火にかける。  
中火で混ぜながら1分間火を通す。

**5**  
  
火からおろして全体をほぐす。  
再び火にかけて1分間火を通す。

**6**  
  
これをもう一度繰り返して中まで火を通す。

**7**  
  
フライパンからすぐにパットなどに移す。  
この手順ですと、出早くふんわり仕上がります。

**8**  
  
今回は茄子とズッキーニとスプラウトを盛り付けて完成！

★レシピ提供 アスパラガス講師 人見 典恵

## そうめんアレンジ ～ソース味の焼きそうめん～



※そうめん ※焼きそうめん ※ソース ※豚肉 ※そうめんアレンジ ※キャベツ

**daybyday** #016  
人見典恵

### Ingredients(2人分)

- ・茹でそうめん\_3束分
- ・ごま油\_小さじ1/3
- ・キャベツ\_1枚分
- ・もやし\_1/2袋
- ・にんじん\_1/6本
- ・豚薄切り肉\_100g
- ・塩・こしょう\_少々
- ・ソース\_大さじ3
- ・かつお\_適量
- ・青海苔\_適量

### Method

**1**  
そうめんは茹でて水気を切ってごま油を全体に薄くまぶす（くっつかないようにするため）

**2**  
  
野菜と豚肉は食べやすい大きさに切る。

**3**  
  
肉と野菜を炒めながら、ほぐしたそうめんを加え手早く強火で炒める。  
(時間をかけると粘りがやすい)

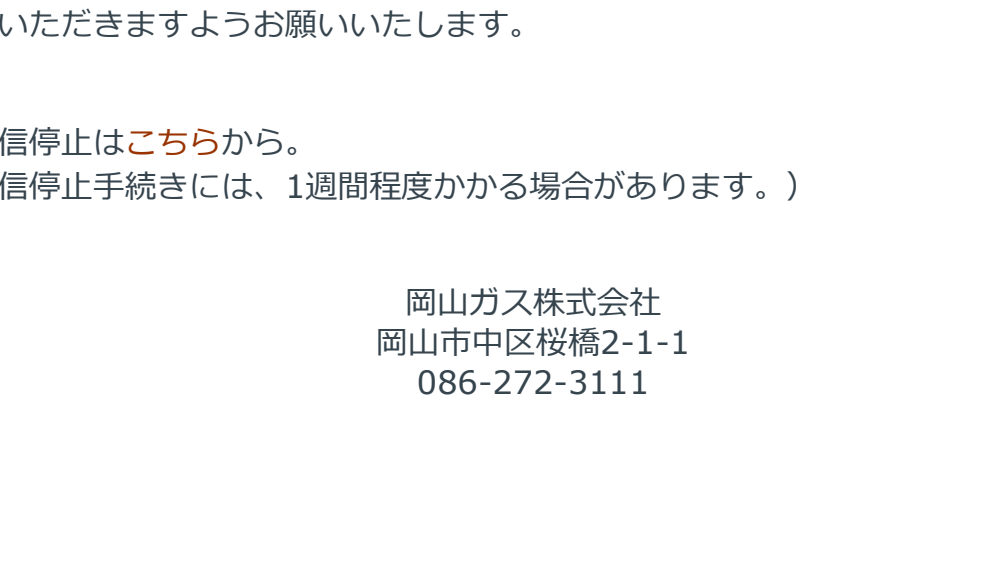
**4**  
  
ソースで味を調え、かつおと青のりをふったら完成！

★レシピ提供 アスパラガス講師 人見典恵

### III. YouTubeチャンネルでお役立ち情報発信中

お役立ち動画や、もしもの時の安全動画を随時UPしています。

↓下のボタンをクリックしてみてください↓



岡山ガスは、おかげさまで創業110周年を迎えました



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)

※このメ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き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