



レシピ提供: QuiCooking

## 気軽にクッキング

### ガスdeもう一品!

魚焼きグリルでお肉を焼くと余分な油が落ちてとてもヘルシーになりますよ。

#### 長ねぎの豚バラ肉巻き焼き

##### ●材料(2人分)

- 豚バラ薄切り肉 ..... 大4枚(100g)
- 長ねぎ ..... 1本(100g)
- 塩・黒こしょう ..... 少々
- サラダ油 ..... 少々
- 黒こしょう(お好みで) ..... 少々

##### ●作り方

- 1 豚肉の長さを3等分にし、長ねぎは豚肉の幅くらいに長さに12等分する。
- 2 ①の長ねぎに①の豚肉を巻き、手でしっかりとおさえ、塩・黒こしょうをふる。
- 3 魚焼きグリルにサラダ油を塗って予熱し、②の巻き終わりを下にしてのせ、こんがり焼き、焼き上がったからお好みで黒こしょうをさつとふる。

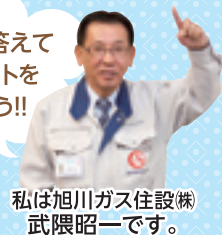
所要時間 20分  
1人分のカロリー 約183kcal  
2人分の金額 約189円



まーくんのクッキング動画  
旭川ガスホームページにて  
旭川ガス 検索

## プレゼントクイズ ガスdeプチQ

クイズに答えて  
プレゼントを  
当てよう!!



私は旭川ガス住設課  
武隈昭一です。

Q 地中に埋設されている  
ガス管です。地震に強く腐らない  
「あんしん安全」なガス管はどっち?



ガ ポリエチレン管 ス 鉄管

柔軟性があるって  
サビの心配も  
なさそうだよ!

あれれ...  
ずいぶん古くなって  
サビついているなあ  
大丈夫かなあ?

### ご希望のプレゼントをお選びください!



- 1 茶こし付き  
ティーカップ 3名様  
カワイイ柄でティータイム  
をお楽しみください。  
提供/マリエッタ花咲店  
旭川市春光1条8丁目
- 2 フレパリー  
ティー 3名様  
8種類の紅茶の風味でリ  
ラックスタイムを。  
提供/インテリニ  
旭川市宮下通11丁目蔵園夢
- 3 ガーデニング  
セット(じょうろ・種土) 1名様  
これから始めたい方にピ  
ッタリのセットです。  
提供/シーズンショップエルフ  
旭川市金星町1丁目

### クイズの答えと希望のプレゼントを書いて応募しよう!

応募要項/ハガキ・FAXにてクイズの答え・ご希望のプレゼント番  
号・住所・氏名・年齢を記入して、表紙に記載の旭川ガス本社「営業  
企画室」までお送りください。当選者の発表は商品の発送を待って  
かえさせていただきます。締切/4月28日(木)必着です。右のQR  
コードをケータイで読み込んでも応募できます。



## Feel the ガス

あなたとガスをもっと身近に! vol. 1

### 旭川グランドホテル

ダイヤルイン(0166)29-2261  
■館/AM11:30~PM2:30, PM5:00~PM10:30

### 「ふれあいコーナー」で ホテルのステーキを 焼き上げました!!

素材は旭川グランドホテルのレス  
トランで使用している富良野産黒毛  
和牛A5サーロイン。講師は同ホテ  
ルの武田学調理長!グッと高まる  
期待感につつまれて、3月5日ガス  
プラザ2階「ふれあいコーナー」で  
参加者が腕ふるいました(参加費  
/3,000円)。ホテルで召し上がる  
ステーキのように、美味しく焼き上  
がったのでしょうか?

### 今回の講師の方

この若さでグランドホテル「シャンド  
ール」調理長を担う武田学さん。あ  
のフォーシーズンズホテル丸の内  
シェフとして活躍していました。

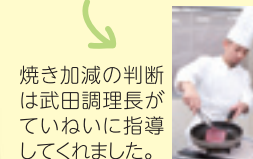


まずは  
お手本!

ガスコンロの炎の上で、肉厚のステーキ  
が美味しく焼かれています。



さあ、ホテルで  
使っている食  
材で実演のスタ  
ートです。



焼き加減の判断  
は武田調理長が  
ていねいに指導  
してくれました。

### 出来上がり~



このままホテルのレストランで出  
せるような(?)出来映えです。



### いよいよ試食会

ちょっと贅沢なランチメニューとなりま  
した。「今度は家で焼かなきゃ!」参加さ  
れた方は大満足のご様子。ぜひご自宅  
で家族みんなに披露してくださいね。

当日の様子は旭川ガスホームページをご覧ください

## 最新のガスコンロは とってもあんしん安全! Siセンサーコンロ

全ロセンサー搭載

Hot Heartful with Our Town  
ガスのある暮らし  
ウィズガス  
2011  
ガスだより 4  
Monthly GAS Information April  
リニューアル  
しました!!

東日本大震災で被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。  
旭川ガス 旭川ガス 検索  
本社 〒070-8515 旭川市4条通16丁目左6号  
TEL.0166-25-3504 FAX.0166-25-3399  
江別支店 〒069-0815 江別市野幌末広町38番地2  
TEL.011-382-4211 FAX.011-385-2471  
旭川ガスサービスショップ  
旭川地区 旭川ガス燃料(株) 旭川市永山北3条10丁目2-9 TEL.(0166) 48-3939  
旭川ガス住設(株) 旭川市宮前通東3556-2 TEL.(0166) 39-3577  
(株)高橋商会 旭川市2条通22丁目 TEL.(0166) 34-4984  
江別地区 旭川ガス住設江別支店 江別市野幌末広町38番地2 TEL.(011) 389-6033  
このガスだよりは環境にやさしい植物性大豆インキで印刷されています。

24時間受付  
ガス臭いと思ったらすぐにご連絡を!  
緊急 旭川地区 ☎(0166)45-2800 維持管理グループ  
江別地区 ☎(011)382-4211 供給グループ

## 旭川ガス春さわやかフェア

開催期間はあとわずか! 4/15(金)まで!!

目玉商品 ① セットで購入するからとってもお得!

ご購入いただいたお客様には  
**お米10kgプレゼント!!**

特典は2011年4月15日金までに下記商品をご購入いただいたお客様に限りです。

ガスコンロの炊飯機能で  
おいしいご飯を食べよう!

セット価格 **59,800円**

炊飯専用釜  
LPO134  
¥4,410円の品

セット価格 **79,800円**

目玉商品 ② 省エネ契約で料金がお得!

天然ガスのセントラル  
ecoジョーズ

省スペースでスッキリ! 1台3役のすぐれもの

NORITZ ecoジョーズ 本体・リモコン・給排気部材・標準工事費込  
パック価格570,000円の品

春さわやかフェア価格  
**498,000円**

※江別市内で当社のガスをご利用可能なお客様に限りです。※ガス工事費は、上記価格に含まれておりませんので、別途御見積いたします。※間取りによっては、設置できない場合がございます。※詳細につきましては、別途御見積いたします。

目玉商品 ③ 始めよう、水から健康!

旭川の水を原料とした  
ミネラルウォーターの **配送販売** やっています。

旭川ガスは特典満載

初回 **ボトル1本無料**

春さわやかフェア期間中に限り  
新規ご契約の場合にビッグチャンス!

**5,000円分商品券  
プレゼント!!**

温水コック  
湯温約75~85℃  
(自動調節)  
安全ロック付き

冷水コック  
水温約4~10℃

1,260円(税込)

1ボトル12L

サーバー  
リース料  
無料

ぜひお電話下さい!!

目玉商品 ④ お手入れ簡単! 節水トイレ

春さわやかフェア期間中に限り標準工事費に床クッションフロア、  
壁、天井クロスの張り替え込みでこの価格!

GG1-800  
リモデルタイプ

4.8L洗浄

凍結予防  
ヒーター  
付き

大特価!  
**189,000円**

独自の新しい洗浄方式で、便器洗浄  
水量は4.8Lに、従来の節水便器に比  
べて約68%も節水できます。  
だから水道料金もお得

標準工事費込

春さわやかフェア

## 旭川ガス春のふれあい展示会

in イオン江別店

日時/4月16日(土)・17日(日)  
AM10:00~PM5:00

場所/イオン江別店 江別市幸町35  
(旧ボスフル江別店)

Present 1  
当日展示会にて49,800円以上の  
商品をご契約頂いた方に  
**5,000円分  
商品券  
プレゼント!!**

Present 2  
アンケートに  
ご協力頂いたお客様へ  
**粗品  
プレゼント!!**

※粗品プレゼントは数に限り  
がございますので、品切れの  
場合はご了承下さい。

旭川ガスは登録事業者です!  
**えべつプレミアム建設券**  
4月20日購入申込開始

使って得する  
知って得する

春のふれあい展示会 in イオン江別店