



レシピ提供: **uiCooking**



### 気軽にクッキング

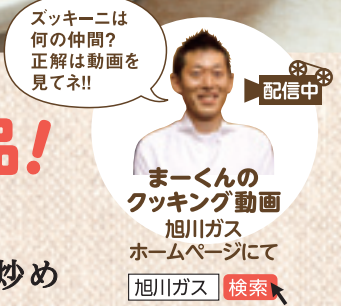
## ガスdeもう一品!

味は濃いめの方がご飯に合います。  
ズッキーニときくらげの卵炒め

- 材料(2人分)
- サラダ油 .....大2
  - 卵(割りほぐす) .....1個
  - ズッキーニ .....1本(150g)  
(長さを3等分にして縦に4等分にする)
  - きくらげ .....3g  
(乾燥・戻して食べやすい大きさに切る)
  - 中華スープの素 .....小1
  - 「酒」 .....大1
  - 「塩」 .....小1/3
  - 「こしょう」 .....少々

- 作り方
- 1 フライパンにサラダ油大1を熱して卵を流し入れ、大きく混ぜて炒め、皿に取り出す。
  - 2 ①のフライパンにサラダ油大1を足してズッキーニを炒め、しんなりしたらきくらげも加えて炒め合わせ、中華スープの素と(A)を加えて、①を戻し入れて炒め合わせる。

所要時間 **20分**  
1人分のカロリー **約173kcal**  
2人分の金額 **約294円**



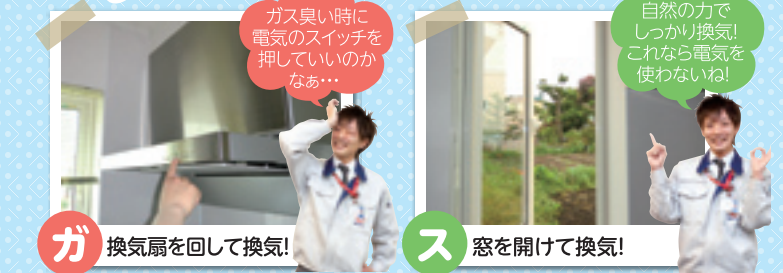
まーくんのクッキング動画  
旭川ガス  
ホームページにて  
旭川ガス 検索

**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

## 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!!  
いつも元気いっぱい!!  
旭川ガス燃料の野原です!

あれ?なんかガスくさいなあ...  
「あんしん安全」な換気の仕方はどっち?



**ガ** 換気扇を回して換気! **ス** 窓を開けて換気!

ご希望のプレゼントをお選びください!  
クイズの答えと希望のプレゼントを書いて応募しよう!

観光で! 仲間内で! **ビアガーデンに行こう!!**

- |  |   |  |
|--|---|--|
| 1 <b>ビアガーデン</b><br>5,000円券<br>3名様<br>提供/旭川トーヨーホテル<br>旭川市7条通7丁目 | 2 <b>ビアガーデン</b><br>3,000円券<br>3名様<br>提供/旭川ターミナルホテル<br>旭川市宮下通7丁目 | 3 <b>ビアガーデン</b><br>5,000円券<br>3名様<br>提供/元気ですか!!<br>旭川ビアガーデン<br>旭川市3条通8丁目<br>ホテルカンタ屋上 |
|--|---|--|

「江別」の方も、夏の旭川にぜひお越しください!!

前号の答え/「ガ」浴室の窓を閉める!  
ガスふろがまの煙突が窓のすぐ下に出ているときは、窓を開けてふろがまを使いましょう。開けていると、けむり(排気ガス)が窓から浴室に入り込み、排気ガス中毒になることがあります!

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・電話番号・ガスだよりのどのコーナーに興味があったかを添え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もってかえさせていただきます。右のQRコードをケータイで読み込んで応募する事も出来ます。応募締切/7月28日必着



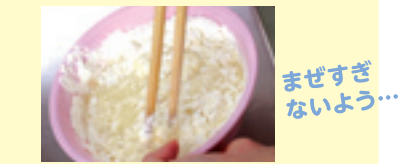
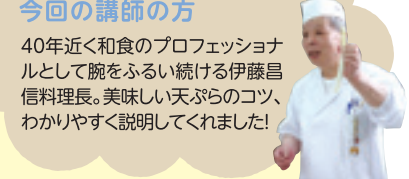
## Feel the ガス vol.4

あなたとガスをもっと身近に!

和風れすとらん  
**花 丹 かぶと**  
旭川市3条通7丁目 (0166)22-1101  
■昼/AM11:30~PM9:30 (L.O PM9:00)

カラッと揚げてサクサク美味しい  
**天ぶら講座**

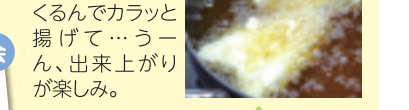
創業なんと明治40年!1世紀にわたる旭川の歴史とともに歩み続ける花月会館から、直営の和風れすとらん「かぶと」で料理長として指揮をとる伊藤昌信さんが講師として登場!「天ぶらの美味しい作り方講座」で参加者にその技とコツを披露してくれました。  
最後は「お酒のメ」としても人気の高いあのメニューも登場しましたよ。



まぜすぎないよう...  
衣を作る際は「混ぜすぎると粘りがでてカラッと揚がらない」とアドバイス。



参加者の皆さん、少一しドキドキしながらも積極的にチャレンジしました!



旬の食材を衣でくんでカラッと揚げて...うーん、出来上がりが楽しみです。



出来上がり~  
プロの助言でこんなに美味しく仕上がりました!



「かきあげ丼」も登場!  
いよいよ試食会



いつもと違う出来栄えに、皆さん笑顔で試食中。誰ですか?「バミルに合いそう」なんてささやいたのは...

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 **Si** 全ロセンサー搭載  
とってもあんしん安全!

**Hot** ウィズガス  
**ガスだより** 2011 7  
Monthly GAS Information July

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。



レシピは旭川ガスのホームページからどうぞ!

**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  
江別支社 ☎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。

**490ℓタンク 灯油タンク洗浄**  
早期割引キャンペーン  
7月20日※まで  
もうすぐ締め切り

早期割引料金  
通常価格6,300円のところ → **5,250円** (税込)  
※付属品を取り替える場合は、別途料金がかかります。

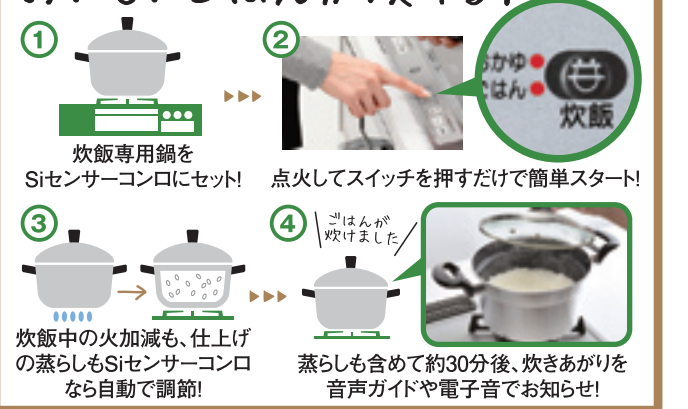
灯油タンクの中には普段気が付きませんが、結露による水やサビ、通気口より進入するゴミなどが溜まっております。今なら「灯油タンク洗浄早期割引キャンペーン」実施中です。尚、タンク洗浄作業は、8月中旬~9月の期間を予定しております。



3年に一度の洗浄をお勧め致します。  
洗浄時はタンク内1/3以上の灯油が必要です。

節電対策にいかがでしょう

ガスコンロで  
おいしいごはんが炊ける!



※炊飯のスイッチや操作方法は機種により異なります。詳しくは取扱説明書をご覧ください。

旭川ガスの **CreCla**  
クリクラとは安全なおいしい水

ROシステム (Reverse Osmosis System) とは  
浄水システムの種類。0.0001ミクロンの孔を使って、水の中の不純物を完全に除去することにより、ピュアな水=H<sub>2</sub>Oをつくり出します。

- 一般の浄水器 活性炭フィルタ式浄水器 1ミクロン  
中空糸膜式浄水器 0.01ミクロン

クリスタルクララ  
逆浸透膜ROフィルター 0.0001ミクロン  
きれいなお水 **ピュアH<sub>2</sub>O**

ミネラル成分 ※標準値  
カルシウム 6.6mg/ℓ ナトリウム 5.0mg/ℓ マグネシウム 3.3mg/ℓ カリウム 1.7mg/ℓ



1ボトル12ℓ **1,260円** (税込)  
お問い合わせは ☎(011)382-4211 エネルギー営業グループ

天然ガスでセントラル給湯・暖房

**エコジョーズ**  
エコジョーズ + 省エネ型ガス機器 契約料金 = **おトクに!**

冬場のガス料金は、灯油換算で  
**77.7円/ℓ相当です!**  
※お客様の使用状況により異なる場合がございます。

大好評をいただき、ご成約 **200件** を突破!!いたしました。

**ecoジョーズ 5つのメリット**

- |  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| <b>メリット1</b><br>リサイクル上手<br>熱効率 <b>95%にアップ!</b> | <b>メリット2</b><br>節約上手<br>ガス使用量を <b>12%カット!</b> | <b>メリット3</b><br>快適上手<br>これ1台で<br>給湯暖房全てOK! | <b>メリット4</b><br>環境上手<br>温暖化ガス・<br>CO <sub>2</sub> を <b>12%削減!</b> | <b>メリット5</b><br>家計上手<br>長期的に価格が<br><b>おトクで安定</b> |
|--|---|--|---|--|

灯油セントラルから **ecoジョーズ** に取替ませんか?

お問い合わせは ☎(011)382-4211 エネルギー営業グループ