

管理栄養士コースの
学生が考えた
素敵なお料理

キャンパスレシピ Campus recipe



This month's recipe
アスパラと
ベーコンの
リゾット

栄養価(1人分)
・エネルギー 519kcal
・たんぱく質 16.0g
・脂質 24.7g
・食塩相当量 3g
・野菜摂取量 20g



材料 (2人分)

- ・白飯.....300g
- ・アスパラ.....細め2本
- ・ベーコン.....90g
- ・牛乳.....200ml
- ・ミックスチーズ.....20g
- ・コンソメ.....小さじ2
- ・オリーブオイル.....少々
- ・黒コショウ.....少々

作り方 (調理時間 10分)

- ① 白飯を準備しておく
- ② ベーコンを0.5cm幅、アスパラを長さ2cmに切る
- ③ オリーブオイルをひき、アスパラとベーコンを焼き目がつくまで中火で炒める
- ④ 焼き目が付いたら白飯、牛乳、コンソメ、チーズを入れ水分が無くなるまでかき混ぜながら煮詰める
- ⑤ 水分が無くなったお皿に移し黒コショウをまぶして完成

旬のアスパラを使用し、季節を感じることができるリゾットにしました。牛乳とチーズをたくさん使用しているので、とてもクリーミーな味わいになっています!ぜひ、作ってみてください!

酪農学園大学

食と健康学類 管理栄養士コース
給食栄養管理研究室4年 藤井さん



旭川ガス主催
料理教室

ガスde クッキング

Instagramに
料理教室情報公開中!
旭川ガス公式アカウント「asahikawa_gas」
ハッシュタグ「#旭川ガス」で検索!



ご参加は
ウェブでの
ご応募が
必要です

参加ご希望の方は、
右記2次元コードから
応募ください。
応募締切
4月25日(金)



PCの方はHPより
応募ページに
アクセスできます。
旭川ガス 検索

※抽選結果につきましては、**当選用紙の発送**をもってかえさせていただきます。なお、当選用紙は今月末までに郵送させていただきます。ご理解の程、よろしく願います。

お料理教室会場は旭川ガス本社となりのガスプラザ2Fふれあいコーナーです。



※写真はイメージです。

いかのつくね揚げ定食

ノーリツ製の高圧コンロを使って雑穀ご飯、いかのつくね揚げ、ねぎ塩しいたけ、ブロッコリーの甘酢おろしかけを作ります。ノンフライ調理や蒸し焼きで旨味も栄養も閉じ込めます!

日時 5月27日(火)
10:30~13:00

参加費用 1名 1,500円
定員9名様



講師
料理家
星野 美香 先生
amie工房旭町店で毎月1日と
15日にお料理教室を開催中。日
本の食文化の継承と食育を目的に「お赤飯運動」を
広める他、地方での料理会やイベントなどで活躍中。



今回使用する
ガスコンロを
セール価格で
特別販売
クリルで使える
プレート付!!
多彩なオート調理が
可能です!!
NORITZ
Orche
N3WU3PWASKSTEC
※274,340円
料理教室特別販売価格
143,000円(税込)



講師
野菜ソムリエ
松田 しのぶ先生

アスパラガスを楽しむレシピ

旬の新鮮なアスパラガスを使って簡単に美味しいレシピをご紹介します!!

日時 5月29日(木)
10:30~12:30

参加費用 1名 1,000円
定員9名様

「野菜や果物を食べて健康で美しく」がモットー。
(菜食健美)自宅手軽にできる料理講座を開催します。



今月のテーマ

テーブルコンロの取り付けや 取り外しは安全に!

ゴムホースは適切な長さでしっかり接続!!

ゴムホースが長すぎてテーブルコンロの下に入ってしまうと、グリルを使ったときの熱でホースが溶け、ガス漏れや火災につながる恐れがあります。引越など新築にお取



ホースの
潜り込みに
注意です!!

付された場合は、特に確認しましょう。また、ゴムホースを接続するときは、ガス栓側・テーブルコンロ側ともに、接続口の赤いラインまで差し込み、必ずホースバンドを付けましょう。

ガス機器使用時は換気を!!

ガスコンロや小型湯沸器を使用する際は、換気扇やレンジフードを回して換気を行きましょう。換気が不十分な状態でガス機器を使用すると、不完全燃焼となり、人体に有毒な一酸化炭素(CO)が発生するので注意です!!



一酸化炭素は
とても危険

お手軽なリース警報器で
さらに 安心アップ!!

ガス・CO複合型
XW-125G

らくらくリース

壁掛け型 コンセント式

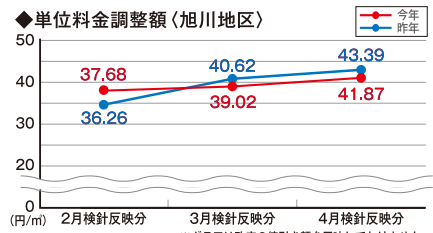
当店通常価格
12,540円(税込)

有効期限5年



365日
24
時間受付
警報器の鳴動やガス臭いと感じたらすぐにご連絡を!
緊急 (0166) 45-2800 緊急

ガス料金の原料価格変動について



都市ガスは原料費の変動に応じてガス料金を調整する原料費調整制度を適用しています。毎月の単位料金はあらかじめ定めた基準単位料金に、原料費調整による調整額を加算・減算し算定します。

政府の「都市ガス料金の負担軽減策」による値引き額について
これまで左図の単位料金調整額より下記の通り値引きされています。

2023年10月 ~ 2024年5月検針分	15円(税込)
2024年6月検針分	7.5円(税込)
2024年7・8月検針分	値引きはありません。
2024年9・10月検針分	値引き額(1mあたり) 17.5円(税込)
2024年11月検針分	10円(税込)
2024年12月 ~ 2025年1月検針分	値引きはありません。
2025年2・3月検針分	値引き額(1mあたり) 10円(税込)
2025年4月検針分	値引き額(1mあたり) 5円(税込)



ガス炊飯器の
魅力
ガスで炊いたら
美味しいの??
どんな機能があるの??

PICK UP!
Paloma
PR-M09TR
税込 75,900円
※96,690円

おいしく炊ける秘密は、
ガスならではの「炎」のチカラ。
釜下からの強い火力で釜全体を包み込むから
炊きムラなくふっくら美味しいごはんに!

こんな機能も!! 業界初!!
ケーキ機能を搭載!!
ガス器具業界初の
ケーキ機能を搭載!
ご家庭で美味しく焼
き上げるためのレシ
ビも付属しています。

これはうれしい
洗いやすくて
使いやすい炊飯釜
炊飯釜の内面には「フッ素樹脂加工」
を施し、お手入れが簡単!内釜(内面
コート)には安心の
「三年保証」がつい
ています。

その他、炊飯機能だけのガス炊飯器なら20,900円~
用途に合わせた炊飯器をお選びいただけます!

北ガスの電気
切り替えるなら
今がおトク!!
電気代基本料金
最大3か月無料キャンペーン!!
お問合せはtel.0166-23-4151までご連絡ください!!
※キャンペーンの適用には条件があります。

ガスマイルhクイズ
クイズに答えて
プレゼントをGET!
ガスだより4月号で紹介され
ているものどちらでしょう
か?
A.トイレ B.ガス炊飯器
前号の答え/A.燗製

5名様
挽きぐるみ蕎麦 燗開
挽きぐるみ蕎麦[黒]
二八4人前
香りは控えめだが、コシが強く、のど越し
が良い甘みのある蕎麦。粗挽きの「挽き
ぐるみ」にした蕎麦粉を使用。蕎麦本来の繊
細な香りを実感していただける田舎蕎麦。
挽き立てだからその風味と味、爽やかな
のど越しをご家庭でお楽しみください。
提供/挽きぐるみ蕎麦 燗開
旭川市豊岡2条8丁目3-24
TEL0166-73-3822

クイズDEほっと応募方法▶旭川ガスホームページのプレゼント応募フォームより ①クイズの答え ②住所
③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 を入力しご応募ください。※ハガキでも受付しております。

WEB 旭川ガス 検索
https://asahikawa-gas.co.jp/

ハガキ 〒070-8515 旭川市4条通16丁目左6号
旭川ガス株式会社
●応募締切/4月25日(金)●

※ご応募は、お1人様につき1回とさせていただきます。※抽選結果は商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

先月のクイズ DE ほっと応募総数は937件でした。たくさんのご応募ありがとうございます!!