

食物栄養学科の
学生が考えた
素敵なお料理

キャンパスレシビ Campus recipe

バナナ 羊羹

栄養価(1人分)

・エネルギー97kcal・たんぱく質4.1g・脂質0.2g
・炭水化物20.6g・食塩相当量 0.0g

材料 (1人分)

A	・水	15ml
	・粉寒天	0.2g
	・砂糖	2g
	・バナナ	1/5本(15g)
B	・水	30ml
	・粉寒天	0.3g
	・砂糖	3g
	・こしあん	40g

作り方(調理時間 20分)

- ① バナナは皮をむき、0.5センチくらいの輪切りにして、容器に敷き詰めておく。
- ② 鍋にAの水、粉寒天、砂糖を入れて沸騰させ、粉寒天と砂糖を溶かす。
- ③ ②の液体を、①のバナナが入った容器に加えて固める(常温でも固まります)。
- ④ Bの水で粉寒天を沸騰させ、砂糖とこしあんを加えて滑らかになるまで弱火で加熱する。
- ⑤ ③の粉寒天が固まっていたら、④の液体を流し入れ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。

レシピ
提供

旭川市立大学

旭川市立大学短期大学部

旭川市立大学短期大学部

食物栄養学科 2年

バナナ羊羹は、カリウムが多く含まれているので高血圧予防になります。
見た目も味も楽しめる羊羹です。



★★
**お得ランチ
あるお店**

VOL.8
三好寿し



三好寿し

旭川市4条通15丁目5号
 電話 0166-23-5668
 営業 11:00～14:00
 17:00～20:00
 ※ランチは予約できません。
 休/水曜日 不定休あり

**「銀座」と共に歩む老舗寿司店
職人が握る多彩な美味に舌鼓
ランチタイムのセットも大好評**

1953年(昭和28年)の創業以来、「銀座」の地で愛され続けて70有余年。令和の現在は3代目のご主人と妹さんが切り盛りする「三好寿し」。カウンターに立つお二人が、一貫一貫いてないうに、そしてあややかな職人技でお寿司を握り続けています。九州から届く産地直送の新鮮な魚介類と、地元の鮮魚店から仕入れる旬の魚がショーケースにズラリ。夜はお酒を楽しみながくつつる方も多いようですが、ランチタ



イムのお得なセットメニューも大好評。新鮮なネタが贅沢な「おまかせランチセット」、10種の生寿司と巻物1本が並び「おまかせ握りセット」、サクサクのたづらも味わえる「おまかせミニ天丼セット」の3種は、いずれもボリューム十分!女子会ランチやファミリーでのご利用もおすすすめです。

撮影/三好 典仁



本誌掲載の 三好寿し さんの動画も!!



動画はコチラ!



旭川ガス 本社/ 〇70-8515 旭川市4条通16丁目左6号
 TEL.(0166) 23-4151 FAX.(0166) 25-3399
 江別支社/ 〇69-0815 江別市野幌本広町3番地2
 TEL.(011) 382-4211 FAX.(011) 385-2471
 ショールーム **ガスプラザ** / 〇70-8515 旭川市4条通16丁目左7号

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2-12 TEL.(0166) 48-3939	TEL.(0166) 25-3399
旭川ガス仕設(株)	旭川市宮前1条5丁目3556-2	TEL.(0166) 39-3577
旭川高商(株)	旭川市2条通22丁目1-63	TEL.(0166) 34-4984

旭川地区 旭川ガス株式会社 旭川ガス設営江別支店 旭川市野幌末広町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インキで印刷されています。VEGETABLE INK

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!

check!

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
ご応募ください。
応募締切
11月24日(月)

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、よろしくお願いいたします。

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。

しっとり甘いパネトーネ

クリスマスに食べるイタリア伝統の菓子パン「パネトーネ」。当日は15cmケーキ型1台をお持ち帰りします。

日時

参加費用

12月12日(金)
10:30~13:00

1名 1,500円
定員9名様

講師

JHBS認定講師
ABCクッキングアカデミアライセンス
北海道初 お弁当学マスター認定講師
くぼた かおり 先生

くぼたかおり (@kaopan27) / 手作

りパンやキャラ弁、スイーツなどを投稿しているInstagramはフォロワー数4万人を超える。「もしもにっぽん」や「北海道新聞なかまど」でのレシピ連載なども行う、今注目のキャラ弁アーティスト。

※写真はイメージです。

フルーツたっぷり リースタルトづくり♪

鮮やかなフルーツをたっぷり使ったリースタルトを作ります!当日はリースタルトの他、タルト型をお持ち帰りしますので、またおうちでも作れます!

日時

参加費用

12月24日(水)
10:30~13:30

1名 3,000円
定員9名様

講師

永山料理教室 Home kitchen R
鈴木 良子 先生
@home.kitchen.r

ABC cooking studio旭川駅前で講師(ケーキコチ)としてレッスンを開講。ABCケーキ・パン料理ライセンスを取得。現在はHome Kitchen Rで料理教室を開講しています。

HO+ 旭川ガスグループ
旭川市旭川 旭川市東旭川 旭川市南旭川 旭川市北旭川 旭川市東旭川 旭川市南旭川 旭川市北旭川

BLACK FRIDAY

まる っと **お家の換気扇** 
交換しませんか？

ご存知ですか？

どんな換気扇からでも
新しいものに

交換OK
なんです!!

BLACK FRIDAY 特別企画!!

15台限定!なんと!!

標準取付工事が

無料!

NORITZ

Curara

ノンフィルタ

ワンタッチ

LED照明

NFG6S25MSV

※133,540円

(税込)のところ

99,800円 税込

お問い合わせ・お申し込みは、下記

地域の未来に、想いをカタチに。

旭川ガス
インフォメーション

旭川ガス

お問合わせ
こちらまで

今月のテーマ

ガスメーターを
確認してみましょう!

ご自宅のガスメーター
ランプ点滅していませんか?

冬場、エコジョーズなどのガス暖房機を30日以上連続して使用すると、ガスメーターの安全機能が働き、**赤いランプ**が点滅する場合があります。ランプ点滅が長期間続くと、ガスメーターの内蔵電池が消耗し、ガスが止まる原因になりますのでご注意ください!

赤いランプ点滅を
止める方法

ランプが点滅している場合は、40分間すべてのガス器具を止めて、ランプが消えることを確認してください。点滅が消えない場合は、ガス漏れの可能性があります。早急下記電話番号までご連絡ください!

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
壁掛型 コンソルト式
当店通常価格
12,540円(税込)

らくらくリース
月額 **209**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

◆単位料金調整額(旭川地区)

期間	今年(2024)	昨年(2023)
9月検分反分	36.79	32.87
10月検分反分	39.11	31.71
11月検分反分	39.73	31.09

※グラフは政府の値引き額を反映しております。

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「都市ガス料金負担軽減策」による値引額について

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。

2024年	11月検分	値引き額(1㎡あたり)	10円(税込)
2024年12月 ~ 2025年1月検分	値引きはありません。		
2024年	2・3月	値引き額(1㎡あたり)	10円(税込)
	4月検分	値引き額(1㎡あたり)	5円(税込)
2025年	5・6・7月検分	値引きはありません。	
2025年	8・10月検分	値引き額(1㎡あたり)	8円(税込)
2025年	9月検分	値引き額(1㎡あたり)	10円(税込)
2025年	11月検分	値引きはありません。	

**おトクな商品
勢揃い!!**

**詳細は
折込チラシを
ご覧ください!**



暖房シーズンが来る前に

**灯油 boiler から
ガス boiler へ
チェンジ**

パネルヒーターを
そのまま活用できるので
工事が簡単です!!

省エネ型給湯暖房機

ecoジョーズ



給湯暖房機エコジョーズへのお取替え

**標準
工事費
込**

660,000円 (税込)

※ガス工事費別途 ※お客様の設置状況により異なる場合がございます。



**灯油 boiler から
エコジョーズに替えると
こんなメリットも!!**



Before

灯油タンクが
なくなつて



After



Before

ボイラーが
1台になつて



After

**今だけの
特典
ございます!!**

現在お使いの boiler を

購入後も安心の

最大 10万円 10年保証付

※1.メーカーの10年保証になります。消耗品(中和器・CO検知ユニットなど)の交換は対象外となります。

電話番号までご連絡ください!!

TEL (0166) 23-4151

旭川ガス
ホームページ

省エネエコ習慣

エコジョーズ
編

給湯・暖房・追い焚きを一台でおこなう天然ガスのエコジョーズ！
本格的に寒くなる冬は上手に使って、ガス代の節約に繋がしましょう！

ポイント1 お部屋の温度はパネルヒーターのサーモバルブで設定しよう！

サーモバルブのメモリの数字で室温設定ができ、それ以上は温まらない仕組みです。下の表を目安に調整しましょう！

サーモバルブのメモリ	1	2	3	4	5	6
室温の目安	10℃	15℃	20℃	23℃	26℃	29℃

※メーカーによって仕様が異なります。

ポイント2 リモコンで暖房レベルを調節しよう！

春や秋は暖房レベルを低く、冬は適温に合わせてレベルを上げましょう。サーモバルブのメモリを上げて温度が上げられないときは、リモコンの暖房レベルを上げて調節しましょう。

〔暖房レベルの目安〕

10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月
1	2~4		5~7		2~4		1

エコジョーズの
使い方を動画で
チェック!!

ポイント3 リモコンのタイマー機能を活用しよう！

リモコンの暖房タイマー機能を活用して外出時や就寝時に運転を止めることで、ガス代の節約に繋がります。黒い時間帯が暖房運転する時間です。

寝てる間は
節約!!

※メーカーによって仕様が異なります。

ガスマイル&クイズ

クイズに答えて
プレゼントをGET!

ガスメーターの安全機能が働く
と何色のランプが点滅するでし
ょうか？

A.赤 B.青

前回の答え/A.冷暖房

P・R・E・S・E・N・T

3名様

キリン メッツ ジ・エナジー
(1ケース・30本入)

カフェインやアルギニンをバランス良く配合。即効性のあるエネルギーを提供。メッツブランドならではのキリンのある爽快な刺激とアフターを感ずる味わいを実現。

提供/北海道キリンバレッジ株式会社
旭川市2条通9丁目22-2 道銀ビル3F
TEL 011-640-6601

クイズDEはって応募方法▶ 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電話番号を入力し応募ください。※ハガキでも受付しております。

旭川ガス

検索

〒070-8515 旭川市4条通16丁目左6号
旭川ガス株式会社

<https://asahikawa-gas.co.jp/>

●応募締切/11月24日(月)●

※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。