

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

えび
クリーム
ライス

材料 (3~4人分)

○にんじんバターライス	
・お米	2合
・バター	20g
・にんじん	40g
・顆粒コンソメ	4g

○えびクリームソース

・冷凍むきえび	200g
・玉ねぎ	60g
・ピーマン	40g
・スライスマッシュルーム水煮	40g
・ホワイトソース(缶詰)	290g
・牛乳	110ml
・サラダ油	小さじ1
・食塩	小さじ1/2

栄養価(1人分)

・エネルギー601kcal・たんぱく質17.5g・脂質18.9g
・食塩相当量 2.49g・野菜摂取量 46.6g

作り方(調理時間 40分)

- ① 米を洗い炊飯器にセットする。
- ② 炊飯器にバター、みじん切りにしたにんじん、顆粒コンソメを加えて炊飯。
- ③ 玉ねぎとピーマンを粗みじん切りにする。
- ④ 熱した鍋に油をひいて玉ねぎとピーマンに塩を加えて中火で炒める。
- ⑤ 玉ねぎが透明になったら冷凍むきえび、スライスマッシュルーム、ホワイトソースを加えて煮がないようにヘラで混ぜる。
- ⑥ 牛乳を少しずつ加えてホワイトソースをのばす。
- ⑦ 炊飯が完了したらにんじんバターライスとえびクリームソースを盛り付けて完成。

えびのうま味が溶け込んだ優しいクリームソースをにんじんが入ったバターライスにたっぷりかけた冬の寒い日にぴったりメニューです。ピーマンやにんじんが苦手な子どもでも食べられるように細かくし、バターやクリームソースで食べやすくしました。

レシピ
提供

 略農学園大学

食と健康学類 管理栄養士コース
臨床栄養学研究室 4年 田中さん


旭川ガス 本社／〒070-8515 旭川市4条通16丁目左6号
 TEL.(0166)23-4151 FAX.(0166)25-3399
 江別支社／〒069-0815 旭川市野幌末広町38番地2
 TEL.(011)382-4211 FAX.(011)385-2471
 ショールーム **ガスプラザ**／〒070-8515 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㈱ 旭川市永山北3条10丁目2-12 TEL.(0166)48-3939
 旭川地区 旭川ガス住設㈱ 旭川市宮前1条5丁目3556-2 TEL.(0166)39-3577
 旭川地区 旭川ガス住設㈱ 旭川市2条通22丁目1-63 TEL.(0166)34-4984
 江別地区 旭川ガス住設㈱江別支店 旭川市野幌末広町38番地2 TEL.(011)389-6033



野菜はイグサ一歩です。

おうちで乾杯♪

野菜を使ったおつまみレシピ

～vol.6～

野菜を使った簡単で美味しいレシピをご紹介します。

日時	1月29日(木) 10:30～12:30	参加費用	1名 1,000円 定員9名様
----	-------------------------	------	--------------------

講師

野菜ソムリエ

松田 しのぶ先生

「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。



来年も
よろしく!

右のクイズに
答えて
応募してね!

ガスコイルわくくイズ

クイズに答えてプレゼントをGET!

Q

ガスコンロを使用する際は、換気扇や
レンジフードを回して〇〇を行いましよう。

A.加湿

B.換気

前号の答え / A.赤

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 (円/㎡)	昨年 (円/㎡)
10月換分	31.71	39.11
11月換分	31.09	39.73
12月換分	30.20	38.84

※グラフは政府の値引き額を反映しておりません。

旭川地区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

これまで左の単位料金調整額より下記の通り値引されています。

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

ツイスDEはっと応募方法▶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ご希望のプレゼント
 ②ツイスの答え ③住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥電話番号 を入力して応募ください。※ハガキでも受付しております。



旭川ガス

検索



<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／12月22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。

先月のクリスマスDEはっと応募総数は**534件**でした。皆さんのご応募ありがとうございます!!

シンプルで使いやすいワンタッチファン!

NORITZ

Curara

NFG6S26MSV

活動 **インフィルタ**

ワンタッチ LED照明

簡単に外せて
洗えるファン

ファンはワンブッシュで簡単に取り外せる構造。オイルトレーもマグネットによる着脱方式で簡単に取り外しができます。

※172,480円(税込)のところ

60cm

POINT
2

便利なキッチンタイマーで
スッキリお料理空間

POINT
1

149,600円 (税込)

※標準取付工事費込

お問い合わせ・お申し込みは

TEL(0166) 23-4151

「ガスだより見たよと
伝えてね!!」