

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 江別市野幌末広町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(株)	旭川市永山北3条5丁目2-12	TEL.(0166)48-3939
	旭川ガス住設(株)	旭川市宮前1条5丁目3556-2	TEL.(0166)39-3577
	株式会社 高橋商会	旭川市2条通22丁目1-63	TEL.(0166)34-4984
江別地区	旭川ガス住設株式会社 江別支店	江別市野幌末広町38番地2	TEL.(011)389-6033

このガスだよりには環境にやさしい植物性インキで印刷されています。

お母さんの バラエティパン作り 教室

色々な種類のパンを本格的なガスオーブンで焼いて、美味しいパンを作ってみませんか？

※パンはお持ち帰り頂くので、大きめの紙袋等をご持参下さい。

日時

1月24日(土)
 10:00~13:00

参加費
無料

1,500円
 定員 6名



講師

Akemiパン教室
with旭川ガス

二川 朱美先生



当日は、簡単なながら「ガスオーブン」で本格的に調理します！
ご応募お待ちしております。



CO中毒事故を防止するために!!
厨房に安心を!!

業務用換気警報器
 CL-425G
 電池式
 当店通常価格
 9,900円(税込)

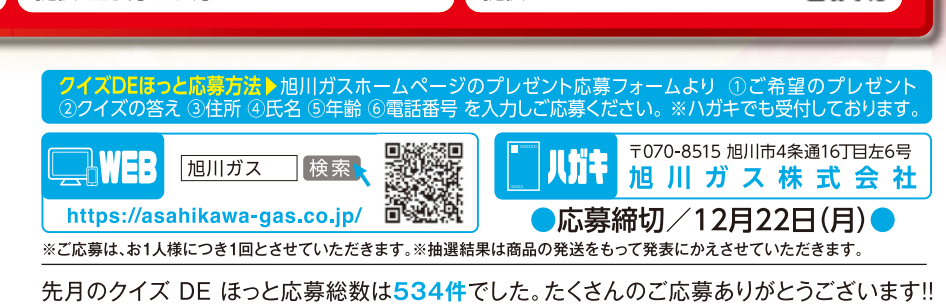
らくらくリース
 月々 **165**円(税込)
 有効期限5年

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 ☎ (011) **385-7913** 緊急





ビルトインコンロ & レンジフード特別セット

Rinnai SENCE

炊飯機能
ガラストップ
水無面焼きグリル

RS31W36T2RVW
※183,700円(税込)



Takara standard

シロッコファン

VUS-60SAD
※43,450円(税込)



60cm

超おトクな
セット価格!!

151,800円

※ガス工事費別途
※標準工事費込

お問い合わせは
TEL(011) 382-4211

右の2次元コードから
チラシへGO!!
お得な情報を



管理栄養士コースの
学生が考えた
素敵なお料理

キャンパスレシビ Campus recipe





えび クリーム ライス

栄養価(1人分)
 ・エネルギー 601 kcal ・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

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	大さじ1
・食塩	小さじ1/2

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揚げないようにペラで混ぜる。
- 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。

レシビ
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



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のメニューです。ピーマンに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。