

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

## ほうれん草の グリーン カルボナーラ

栄養価(1人分)

・エネルギー586kcal たんぱく質25g ・脂質28g  
・食塩相当量 1.5g ・野菜摂取量 40g

### 材料 (3~4人分)

|                  |         |
|------------------|---------|
| スパゲッティ.....      | 160g    |
| ほうれん草.....       | 80g     |
| 厚切りベーコンブロック..... | 70g(1個) |
| マッシュルーム.....     | 1個      |
| ニンニク(お好みで).....  | 1片      |
| 卵(全卵).....       | 1個      |
| 粉チーズ.....        | 35g     |
| オリーブオイル.....     | 大さじ1    |
| 黒コンショウ.....      | 2つまみ    |
| 水(ミキサー用).....    | 100ml   |

### 作り方(調理時間30分)

- ① ほうれん草を1分30秒ほど茹でて冷水にとる。
- ② 冷めたら水気を取って2cm幅に切る。
- ③ ミキサーにほうれん草と水100mlを入れ攪拌する。
- ④ ニンニクをみじん切りにし、マッシュルームを一口大に切る。その後ベーコンを1cm幅に切る。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを引き④を入れ炒め、同時にスパゲッティを茹でる。
- ⑥ 卵と粉チーズをボウルで混ぜ合わせる。その後③を加え、さらに混ぜる。
- ⑦ 茹で上がったスパゲッティを⑤のフライパンに加え混ぜ合わせ、火を止める。その後⑥を加え卵に余熱が入りすぎないように注意しながら混ぜ合わせ、上から黒コンショウをかけて完成。

VOL.10  
松尾ジンギスカン  
大町店

**松尾ジンギスカン  
大町店**

住所/旭川市大町2条2丁目  
電話 / 0166-51-4089  
営業時間 / (11~4月の期間)  
平 日 17:00~22:00 (LO21:30)  
土 日 祝 11:00~15:00 (LO14:30)  
17:00~22:00 (LO21:30)  
休 / 火曜日  
※11月~4月のランチ営業は土日祝のみです。

**上品に広がる特上ラムの味わい  
丁寧な仕事が生む確かな満足  
ここでしか味わえないメニューも嬉しい**

昭和51年の開店以来、地域に親しまれ続けている「松尾ジンギスカン大町店」。広々とした店内は50席を備え、家族連れや観光客、宴会など幅広い利用に対応しています。特上ラムは、やわらかく上品な味わいが好評で、店を代表する一品です。くるくるソーセージ、冬限定のにしん漬けなどサイドメニューも充実しています。人気のラムステーキは強火と弱火の切り替えが味の決め手で、繊細な焼き加減を支える

のはガス火ならではの安定した火力。また、旭川産のなつぽしを使った、ジンギスカンにピッタリの白米が炊き器で丁寧に炊き上げ、ふっくらもちもちの食感を楽しめます。薬味や限定メニューなど“大町店ならではの”を求めて訪れるリピーターも多く、長く愛され続ける理由が随所に感じられる一軒です。

ゆっくりジンギスカンを楽しめる広々とした店内

撮影 / 三好 典仁

YouTubeにて  
**絶賛配信中!!**

本誌掲載の松尾ジンギスカン大町店さんの動画を!!

動画はコチラ!

**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 ㈱  
旭川 ガス 住 設 ㈱  
旭 高 橋 商 会

旭川市永山北3条10丁目2-12 TEL.(0166)48-3939  
旭川市宮前1条5丁目3556-2 TEL.(0166)39-3577  
旭川市2条通22丁目1-63 TEL.(0166)34-4984

旭川ガス主催  
料理教室

# ガスIde クッキング

インスタグラムに  
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  
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  
1月26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、よろしくお願いいたします。

お料理教室会場は旭川ガス江別支社です。

## あなたの常識を覆す! 黒豆のガトーショコラ

グルテンフリーの創作豆スイーツ「黒豆のガトーショコラ」を学ぶ講座です。豆のスイーツといえど和菓子のイメージがありますが、今回は洋菓子です。シンプルで簡単3ステップ。簡単につくれるミラクルなお菓子です!

日時 2月14日(土)  
10:00~13:30  
参加費用 1名2,500円  
定員 6名

講師  
ヘルシー料理 研究家  
**横山 アキラ先生**  
ルーマニアの首都ブカレスト出身。日本語堪能!実と健康を追求した料理が定評。著書「東欧のおばあちゃん教えてくれた野菜でつくる美人スープ」(学陽書房)

旭川ガスサービス株式会社【公式】通販サイト

kita-umare  
きたうまれ On-Line

魅力あふれる北海道産食材や地場産品をお届け  
“北海道の特産品取り寄せ オンラインストア”

【旭川ガスグループ】  
ASAHIKAWA GASSERVICE CO.,LTD.  
**旭川ガスサービス株式会社**

**北海道川添農園の  
北海道米  
3品種詰合せ  
ギフト**

詳細は  
商品ページを  
ご覧ください

お米をモチーフにした専用ギフト箱にお入れしお届け。お年始ギフト、お祝いのお返し など、様々なシーンにピッタリの贈り物になります。

3品種の食卓比較  
北海道川添農園  
おぼろぎの3品種各800g、計2.4kgを真空パックし詰合せました。

# 灯油ボイラー・電気温水器からエコジョーズに 取替えるお客さま増えてます!!

最大

# 10万円

で下取り  
実施中

これはおトク!

エコジョーズへ  
お取替えのお客さま  
現在ご使用の  
灯油ボイラー・電気温水器を






エコジョーズの  
選ばれる理由  
詳しくは  
コチラから

※灯油給湯ボイラー、灯油暖房ボイラー、電気温水器、電気暖房ボイラー1台につき各5万円で下取り。※下取り金額は最大10万円です。※下取り金額は、工事完了後(工事料金お支払い後)にお客さまの口座に振込いたします。

**購入プラン** 安心保証も下取りもバッチリ!!

標準  
工事費込

605,000円

(税込)

※ガス工事費別途

嬉しい  
**特典**

**安心の  
10年保証!**

※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。

**リースプラン** リースプランも大好評!!

なんと!

月々5,500円

(税込)

※リース料金(10年120回)

10年間修理サービス付きで安心 **リース頭金0円**

**さらに 不凍液交換も2回行います!!**

①エコジョーズ取付時 ②取付後5年目

**GAS NEWS**  
知って、安全、安心!

今月のテーマ

**排気筒(煙突)周りの雪を  
しっかり確認して事故防止!**

**屋根雪の落雪や  
雪庇落としに注意しましょう!!**

屋根雪の落雪があった場合や雪庇を落した際には、排気筒がつぶれたり傾いてないかを確認しましょう。ガス機器が不完全燃焼を起こしたり、外壁の貫通部に隙間が

**排気筒(煙突)先端の  
積雪・着氷にご注意ください!**

FFストーブや風呂がまなどの排気筒先端が雪や氷によって塞がれていると、不完全燃焼や異常着火の原因になりますので定期的な排気筒の確認を行いましょう。

排気筒の傾きやつぶれに注意!

できてしまい排気ガスが室内に流入する危険がありますので、そのような場合は、ガス機器の使用をやめて旭川ガスまでご連絡ください!

排気筒が雪に埋もれないように注意!

**お手軽なりース警報器で  
さらに 安心アップ!!**

ガス・CO複合型  
YP-756F  
壁掛け型 コンセン式  
当店通常価格  
12,540円(税込)

らく5りース  
月々 **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 ☎ (011) 385-7913 緊急**

**ガス料金の原料価格変動について**

◆単位料金調整額(江別地区)

| 時期    | 今年 (円/m) | 昨年 (円/m) |
|-------|----------|----------|
| 11月検分 | 24.39    | 33.63    |
| 12月検分 | 23.56    | 32.61    |
| 1月検分  | 22.45    | 31.13    |

※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「都市ガス料金の負担軽減策」による値引額について

| 2024年              | 11月検分      | 値引き額(1m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。 |             |         |
| 2025年              | 2・3月検分     | 値引き(1mあたり)  | 10円(税込) |
| 2025年              | 4月検分       | 値引き(1m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(1mあたり)  | 8円(税込)  |
| 2025年              | 9月検分       | 値引き(1mあたり)  | 10円(税込) |
| 2025年              | 11月検分～     | 値引きはありません。  |         |

**ガス衣類乾燥機**

# Rinnai 乾太くん

乾太くんの詳細はコチラ!

**使用した方99.4%※が「満足」を実感!!**

※2020年5月リンナイ株調べ

STANDARD TYPE  
RDT-54S(A)-SV  
(スタンダード5kg)

(税込)  
**123,200円**

5kgタイプ    左右可変ドア
※専用台・排湿筒工事・ガス工事費 別途

**ここが乾太くんのすごいところ!!**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center; background-color: #d32f2f; color: white; padding: 5px;"><b>乾燥時間がとっても早い!!</b></p> <p>ガスのパワーでスピード乾燥!</p> <div style="text-align: center;">             たったの<br/> <span style="font-size: 2em;"><b>約52分</b></span> </div> <p style="font-size: x-small;">条件：実用衣類5kg(綿50%、化繊50%) / 脱水度70%<br/>RDT-54S-SV・標準コースで算出</p> | <p style="text-align: center; background-color: #d32f2f; color: white; padding: 5px;"><b>仕上がりが快適!!</b></p> <p>繊維が立ち上がりふんわり</p> <div style="text-align: center;">             ふくらみがこんなに違う!              </div> <p style="font-size: x-small;">天日干し   全自動洗濯乾燥機   <b>乾太くん</b></p> | <p style="text-align: center; background-color: #d32f2f; color: white; padding: 5px;"><b>生乾き臭を除去!!</b></p> <p>天候を気にせずいつでも乾燥!!</p> <p style="font-size: x-small;">乾太くんならモラクセラ菌の減少率 <span style="font-size: 1.5em;"><b>99.9%</b></span></p> <p style="font-size: x-small;">※試験機関：愛知学院大学薬学部<br/>試験対象：モラクセラ・オスロエンシス<br/>試験方法：面付着布の生菌数測定。<br/>緩衝液中で菌を洗い出し、寒天平板にて培養。</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

江別市野幌末広町38番地2  
8:45～17:30   定休日／日・祝
**(011)382-4211**

## 都市ガス料金の負担軽減支援事業について

政府によるガス料金の補助が実施されます。

**実施の内容**

|                |                                                     |
|----------------|-----------------------------------------------------|
| <b>対象のお客さま</b> | 当社の都市ガスをご契約いただいているお客さま                              |
| <b>実施期間</b>    | 2026年2月検針分～4月検針分                                    |
| <b>値引き単価</b>   | 2・3月検針分：都市ガス1㎡あたり 18円(税込)<br>4月検針分：都市ガス1㎡あたり 6円(税込) |
| <b>値引き方法</b>   | 毎月の都市ガス料金金の計算において原料費調整による単位料金に値引き額を反映します            |
| <b>その他</b>     | お客さまによるお手続きや当社へのご連絡は必要ありません                         |

詳しい情報は経済産業省資源エネルギー庁の特設サイトをご確認ください。  
<https://denkigas-gekihenkanwa.go.jp/>

QRコード

**ガスマイルのクイズ**

クイズに答えてプレゼントをGET!

**Q** 松尾ジンギスカン大町店の、ジンギスカンにピッタリな白米は○○で丁寧に炊いています!

A.ガス炊飯器
B.電気炊飯器

前号の答え／B.換気

P・R・E・S・E・N・T

3名様

松尾ジンギスカン  
**特上ラム（1パック）**

松尾ジンギスカンの人気No.1。ラムのモモ肉を使用しており、やっぱり赤身が多いのが特徴です。くせのないうま肉の美味しさを楽しめます。

提供／松尾ジンギスカン 大町店  
旭川市大町2条2丁目  
tel 0166-51-4089

クイズ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クイズの答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤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。

〒070-8515 旭川市4条通16丁目左6号  
**旭川ガス株式会社**

WEB
ハガキ

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

● 応募締切／1月26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。

先日のクイズ DE はっと応募総数は **3,564件**でした。 たくさんのご応募ありがとうございました!!