

ほのほの

HONO HONO

2023
春
No.83

Topics

■ わが家のオススメレシピ
ミモザサラダ パンカップ

■ おすすめお店紹介
パティスリー ルシエルさん

■ フラムタイム
Instagramのご紹介

あなたとともに、未来へ—— 編集・発行 上野ガス株式会社
上野都市ガス株式会社
TEL 0595-21-3611
<https://www.ueno-gas.co.jp>

押し花展

4/21(金)-23(日)

今年も生徒さんの力作が並びます。是非ご覧ください。

場所 上野ガスショールームフラム

時間 10:00~17:00
※最終日のみ16:00終了

内容 2023 上本佳世子 生徒作品展



リンナイ プレミアムフェスタ

5/9(火)~31(水)

5/27(土)
28(日) ショールームフラムにて
商談会開催!

リンナイ製品がお買い得!
最新のラク家事機器をご奉仕価格で
ご提供します!!



更に!! 好評につき、今年もご成約金額に応じて

上野ガス **GoTo** グルメチケット

プレゼント!



登録の飲食店で使用できます。

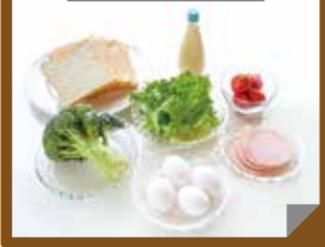
わが家の
オススメ
レシピ

春の訪れを祝って ミモザサラダ パンカップ



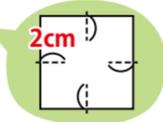
寒さの厳しかった長い冬もようやく終わり、日に日に春の訪れが感じられる頃となりました。「3月8日は「ミモザの日、なんです」とレシピを教えてくださいと鈴木さん。この日は女性の権利、政治、経済分野への参加を推進するため国連によって制定された「国際女性デー」で、イタリアではこの日に日頃の感謝を込めて女性へミモザの花を贈る習慣があることから「ミモザの日」と呼ばれるようになったそうです。今回は、キッチンに立つことがお好きで、フラムの料理教室にも参加している鈴木さんから、春の訪れを祝福するようなミモザに見立てたパンサラダを手ほどきしていただきます。「簡単に作れてパスタやハンバーグを入れたりといろいろ応用できます。春の行楽にもぴったりですよ」と鈴木さん。Instagramで紹介して好評だったというオリジナルレシピで春の気分を満喫してくださいね。

材料(2人分)



サンドイッチ用食パン
または8枚切り食パン.....6枚
卵.....3~4個
ハム.....4~5枚
ブロッコリー.....お好みの量
フリルレタス.....お好みの量
マヨネーズ、塩.....少々
飾りのフルーツ.....お好みで

- 1 固ゆでのゆでたまごを作り、白身と黄身に分けてそれぞれ細かくしておく。
- 2 白身と黄身の半分をマヨネーズで和えておく(お好みで塩を少々)。残りの半分はトッピングに使う。
- 3 ハムは型抜きがあれば飾り用にし、残りを細かく切っておく。
- 4 ブロッコリーは下茹でして小さく分け、フリルレタスは洗って水気を切っておく。
- 5 食パンは耳を取り、2cmほどの切り込みを入れてマフィン型に入れ(プリンカップなど耐熱のものであればなんでもOK)、オーブンなどを使ってカップ型に焼いておく。(焼き時間は、オーブンの場合230℃で5分程度。オーブントースターの場合はトースト機能で5分程度。メーカーによって火力が違うので焦げない程度に注意してください。)
- 6 焼き上がったパンカップの中にフリルレタスとブロッコリーを入れ、2のマヨネーズで和えた卵を乗せる。
- 7 白身と黄身をバランス良く上にトッピングし、最後に型抜きしたハムを飾って出来上がり。



Point! ・パンをよく冷ましてからトッピングしてください。
・フリルレタスとブロッコリーは十分に水切りをしてください。
・いちごやフルーツなどがあれば一緒に飾ると華やかな感じになります。

わが家の
オススメレシピ
募集のお知らせ

ご自宅、またはフラムキッチンで料理の腕をふるってみませんか? 「ほのほの」では、皆様のオススメの一皿を募集しております! 自薦他薦は問いません。掲載させていただいた方には謝礼として商品券を進呈いたします。
■お問合せ先 〒518-0838 伊賀市上野茅町2668-1 上野ガスショールーム フラム「わが家のオススメレシピ」係
TEL 0595-26-6855 FAX 0595-26-6846



仕上がり
ふかふか!

花粉・
PM2.5の
対策に!

ガスのパワーで
家事を時短!

雨が降り続く日も
洗濯日和!

ガス衣類乾燥機 **乾太くん**

家事を もっと時短化

短時間乾燥で、干す手間も取り込む手間もかからない。

パワフルな乾太くんなら、
8kgの洗濯物を約80分、
5kgの洗濯物を約52分で乾燥!



くつも素早く乾かせます!!

※オプションの小物乾燥棚を使用

ガス衣類乾燥機でラク家事キャンペーン実施中!! 7/31(月)まで