

今年はBIGに開催！！

今年も年に一度の感謝祭

ガスネットフェア2024



11/9 (土) ・ 10 (日) ロワジールホテル豊橋
にて開催決定！

前年は規模を縮小しながらの開催でしたが、今

年は**5年ぶりの通常開催**

ガス展ならではの年に1度の大バーゲンをお見逃
しなく！

他にも家族で楽しめる色んな催し物をてんこ盛
りで行います。

是非、ご家族で、遊びに来てください！



秋の献立

サバのトマトみそ煮



【材料 (2人前)】

- ・サバ (半身) ……2枚
- ・トマト ……1個
- ・ごぼう ……1/4本
- ・オリーブオイル…大さじ1

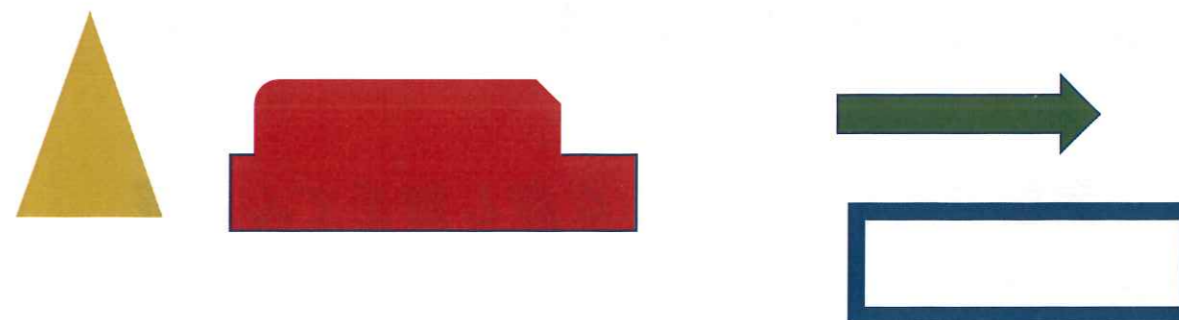
煮汁

- ・みそ…大さじ1と1/3
- ・酒 ……大さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・水 ……1/2カップ

- 1 トマトを一口大の乱切りにする
- 2 ごぼうをたわしでこすり、たたいて割ることで3センチぐらいの大きさにする
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱しサバの皮目を下にトマト、ごぼうを加え、2分焼く
- 4 サバを裏返して煮汁を加え、落とし蓋をし弱火にし8分間煮込んだら完成！

頭の体操

どの色の面積が大きいでしょうか



先月の答え 百 (100) から一 (1) を引くので白色