

アンケート結果発表

前回のいこえーる通信でハガキをお送りいただいたみなさま、ありがとうございました！

そのなかで行ったアンケートの結果発表をしたいと思います☆

Q1. 白いご飯で重視するのは…

1位 甘さ、粘り

2位 弾力

3位 香り



甘さ、粘りが同率1位という
好みに分かれる結果となりました！

北ガスジェネックスのフレンド米は
甘さ重視の方には“おいひめ”
粘り重視の方には“ひこぼし”
がおすすめですよ♪

Q2. お茶漬けのお供は…

1位 うめぼし



2位 しゃけ



3位 つけもの



うめぼしとしゃけの差はわずか1票！

漬物では、たくあんやしぼ漬けなど
様々な種類のお声がありました♪

たまごやきやスライスチーズという
変わり種を書いてくださった方も！
みなさんもぜひ試してみてください☆

今回もプレゼント応募付きアンケートハガキを
同封しておきますのでぜひチェックしてみてください♪

プレゼントコーナー



お菓子作りとティータイムでも大人気！
コーヒーきゃろっとさんのドリップパックのセットを
抽選で4名様にプレゼントいたします！

同封のハガキに必要事項をご記入の上、お送りください。
みなさまのご応募をお待ちしております！

応募締切：2019年5月31日(金)当日消印有効



今月の一品

北ガスジェネックス Let's ECO ラボ！ × 北海道文教大学商品開発研究会

ガスで栄養たっぷり時短レシピ

ノンフライチキン



調理時間
20分



1人前カロリー
233kcal

<材料：4人分>

鶏むね肉…400g	薄力粉 …大さじ3と1/2
カレー粉…大さじ2	たまご …2個
塩 …ひとつまみ	パン粉 …1カップ
こしょう…少々	サラダ菜…40g

<作り方>

- ① 鶏むね肉は一口大にカットし、カレー粉、薄力粉、塩こしょうの順で下味をつける
- ② 全体に粉が回ったら溶き卵を入れる
- ③ パン粉をつけてグリルプレートに並べる
- ④ グリルで約11分加熱する。
※オーブンの場合は180℃で12分
- ⑤ サラダ菜と一緒に盛り付けて完成



時短ポイント

- ・カレー粉の風味で、味付けのつけ置き時間短縮
- ・グリルのオート機能やタイマーを使用すれば
コンロにおまかせで他の作業が進められます♪



栄養ポイント

- ・鶏もも肉ではなく鶏むね肉を使用することで
カロリーオフに！
- ・鶏むね肉には“イミダゾールジペプチド”という
アミノ酸結合体が含まれており、疲労回復効果が
期待できます☆

