



ココットプレートレシピ

さばの 梅マヨ焼き

リンナイのコンロで作る楽々レシピ♪
酸味とコクのあるソースで青魚が苦手な人にもおすすめです。

- 材料** (4人分)
- さば(切り身)…4切れ
 - 塩…小さじ1/2
 - 酒…大さじ1
- 【A】**
- 梅肉…大さじ1
 - マヨネーズ…大さじ5
 - 卵黄…1個

作り方

- 1 さばに塩と酒をまぶして下味をつける。
- 2 さばの水気をキッチンペーパーで拭き取り、ココットに皮を上にして並べる。
- 3 さばに、合わせたAをぬる。
- 4 蓋をしてグリルに入れる。
- 5 「ココット『魚(弱め)』」を選択し、点火する。手動の場合はココットを選択し、タイマーを13分に設定して点火する。

※お使いのコンロによってはココットプレートが使用できない場合がございます。

北海道新聞 広告特集

- 発行 / 北海道新聞 釧路支社 営業部
釧路市黒金町11丁目5番1号 ☎0154-31-2724
- 企画編集 / (株)北日本広告社 編集室
釧路市黒金町14丁目 阿部ビル2F ☎0154-31-0820
- 釧路市・釧路町(一部地域を除く)毎週金曜日無料配布

プレゼント応募方法

【応募期間:令和2年7月31日(金)~8月6日(木)】

WEB <https://www.fit946.net/>
へアクセス

スマートフォン 右記QRコードを読み込み
アクセス

※ケータイはスマートフォンのみ対応です

今回はアンケートに回答いただいた方へのプレゼントのため、
ハガキでの受付は行っていません。予めご了承ください。

〒085-0018 釧路市黒金町14丁目阿部ビル
株北日本広告社
WEEKLY Fit PRESS プレゼント係

※応募は1人1通とさせていただきます。
※当選者の発表は発送をもって代させていただきます。
※掲載のプレゼントに関する苦情・トラブル等は、当編集室では
一切の責任を負いません。
※お寄せいただいた個人情報、プレゼントの発送についての
利用・社内資料作成にのみ使用いたします。

WEEKLY Fit PRESS
アプリ 登録はコチラ

読者プレゼント

釧之助
バラエティ
セット(全10品) 名様

- ・めんめー菓子(400g)・ほっけ一夜干し(350g)・紅鮭切身(5切)・揚げいー夜干し(2枚)・梅さんま(大サイズ)・切り干し(大サイズ)・調味料増量(2切)・調味料増量(大サイズ)・いか塩辛 釧路産(塩150g)・梅にしん(大サイズ)

ココットプレート



ココットプレート
☑8,800円(税込)

「ココットプレート」が新登場しました。おいしく便利にお料理できてお手入れもらくらく簡単、リンナイのココットシリーズは、お客様のキッチンライフをますます快適にする「ラク家事」をご提案します。

くしろ応援プロジェクト

釧路ガスから6つの応援企画で「くしろ」に元気をお届けします!!



応援企画 01

おうちでクッキングフォト 大募集

応募締切 / 8月20日(木)まで

「おうちで親子で料理を作っている様子」「作った料理を家族で楽しんでいる様子」等の写真を大募集。撮影対象親子であれば年齢等の制限はありませんが、抽選での景品は中学生以下や小学生以下を対象としているものがあります。釧路ガスをご利用以外の方も応募できます。送信いただいた画像は、次回以降の紙や、ガスだよりに掲載させていただくことがあります。

おうちで楽しく料理をして景品をもらっちゃおう!

抽選にて 30 名様

- 釧路市動物園 入園パスポート1枚 (中学生以下は無料につき保護者様向け)
- 釧路市子ども遊学館 親子ペア入館券 (親+中学生以下のお子様各1名様)
- 釧路市水族館ふくふく親子ペア入館券 (親+小学生以下のお子様各1名様)
- パレスボウル 2ゲーム券 (親子で1ゲームずつ、靴代1足350円別途必要)
- 「釧路ガスのでんき」ノベルティグッズセット

応募について 詳しくはコチラから <http://kushiro-gas.co.jp/cooking-photo2020>

05 あなたの家事を応援!

長期間おうちで過ごして汚れてしまった・今まで気が付かなかった汚れに気がついてしまったなんてことはありませんか?そんな汚れも釧路ガスにお任せください!

落ちない焦げ付きやガンコな油汚れでも大丈夫!

取れないカビや曇ってしまった鏡もピカピカに!

キレイな窓・網戸で気持ちのいい風を!!

Aプラン

システムキッチン
清掃パック

【コンロ・換気扇・シンクなど】
※床は別途

52,000円~



Bプラン

お風呂1.0坪分
清掃パック

【浴室内・鏡など】
※エプロン部別途

25,000円~



Cプラン

窓ガラス
清掃パック

【ガラス・サッシ・網戸込み】
1枚辺り
(120cm×160cm)

4,800円~



お問い合わせ・お見積りのご連絡はこちらまで! **GAS** 釧路ガス お客様サービス課 Tel 0154-22-8101 代表

釧路ガスのでんき さらにお得な!

付帯割引がスタートしました!

応援企画 06



ご使用のガス機器等に応じて

プラス

1~3% 割引!

※釧路ガスのでんき(釧路ガス電灯B)または、(釧路ガス電灯C)をご契約いただいた方に、燃料費調整額を除いた電力量料金総額に対して適用されます。

対象機種



給湯器 OR FF暖房
(排気筒等にて屋外に排気しているタイプ) (壁に固定しているタイプ)

ご使用の場合

電力量料金が全体で

約 4% おトク!

給湯・暖房・融雪割

給湯能力10号以上の給湯器
FF暖房機・ロードヒーティングのいずれかを
ご使用されている場合1%割引が適用されます。

対象機種



給湯器+FF暖房 OR 給湯暖房機
(※FFガス暖房機 ※エコジョーズ等)

ご使用の場合

電力量料金が全体で

約 5% おトク!

給湯+暖房割

給湯能力10号以上の給湯器+FF暖房機
またはセントラルヒーティングを
ご使用されている場合2%割引が適用されます。

対象機種



コレモ OR エネファーム

ご使用の場合

電力量料金が全体で

約 6% おトク!

マイホーム発電割

エネファーム、コレモをご使用されている場合
3%割引が適用されます。

業務用としてガスをご利用の方は さらに 電力量料金がオトクに! 詳しくはお電話にてお問い合わせください!

WEBサイトからも 簡単ラフ受付! 右記QRコードからWEBサイトへジャンプ!

GAS 釧路ガス 営業課 企画係 Tel 0154-22-8101 代表

〒085-0026 釧路市寿4丁目1番2号

検索

釧路ガス株式会社は、北海道ガス株式会社(小売電気事業者)登録番号A0039)が供給する電気を取り次ぎ販売いたします。