

エプロン

vol. 168
APRIL 2013

特集

実りの秋は、
新米でキャラ弁づくり!



Present!

「茶の葉フリアン(24枚入)」をプレゼント!

詳しくは裏表紙をご覧ください。
※写真はイメージです。



お子さまと、ご家族の笑顔で「エプロン」の表紙を飾りませんか?
表紙モデル募集中

※詳しくは裏表紙をご覧ください

ご家族の毎日をそっと見守りメールでお知らせ。

TOKAI見守りサービス

大切なご家族の日常を、そっと見守り、メールでお知らせするサービスです。離れて暮らすご家族をTOKAIが安心のネットワークでつなぎます。

基本サービスプラン	月額基本料金	1,890円	税込
セットアップ料金	初期登録費用	21,000円	税込

- 1 家の中での様子を見守り、メールでお知らせ 見守りセンサー通知**
見守りセンサーが人の動きをキャッチ。感知した回数をメールでお知らせします。
- 2 どのくらい歩いたかな? メールでお知らせ 歩数計通知**
万歩計がご家族の歩数をカウント。定期的なメールでお知らせします。
- 3 いざという時はプザーで! 現在地もメールでお知らせ 緊急プザー**
ストラップを引くと緊急プザーが鳴り、現在位置とともにお知らせするので安心です。
- 4 「地震です」と音声でもお知らせ 緊急地震速報に対応**
高齢の方にもわかりやすいよう、音声とメールでお知らせ。高台への避難など、地震発生に備えられます。

お問い合わせは **コチラへ!** TOKAI セキュリティ お客様センター (受付時間 月~金曜日のみ 10:00~12:00 / 13:00~19:00 通話料無料)

フリーボイス **0120-788-959** TOKAIセキュリティ 検索

{今号のモデル}

Apron Mama + Kids

静岡市 林歩さん・林果歩ちゃん

{今号のプレゼント}

「茶の葉フリアン(24枚入)」を抽選で10名様にプレゼント!

同封のアンケート付ハガキにご記入の上ご応募ください。
応募締切 10/31(木)消印有効
*茶の葉フリアン×24袋 ※写真はイメージです。

お子さまと、ご家族の笑顔で「エプロン」の表紙を飾りませんか?

表紙モデル募集!

応募の仕方
①住所②氏名③年齢④電話番号⑤簡単な自己紹介以上を明記し、お子さまとご家族のお写真を同封のうえ封書でお送りください。採用の際にはご連絡させていただきます。※お送りいただいた写真等は返却できません。ご了承ください。

送り先住所
〒420-0034 静岡市葵区常磐町2-6-8
株式会社TOKAI エプロン「読者モデル募集」係
☎0120-090-917 (平日 9:00~17:00)
※お送りいただいた個人情報は、冊子づくり以外の目的には使用いたしません。

撮影場所 **エストフォーレ南新屋**
(〒426-0072 静岡県藤枝市南新屋字砂田198-6他)

あしたにハロー。光熱費にグッドバイ。

家が、ゼロから生まれ変わった。

ZeroEst

TOKAIのゼロエネ住宅「ゼロエスト」

TOKAIのゼロエネは「省エネ」と「創エネ」で、わが家を使うエネルギーをゼロにできます。早い話が「CO₂排出量と0」も「光熱費と0」も、ムリなくムダなく実現できる家なのです。

※本ハウスは、一部オプションを含むモデルプランのイメージとなります。

CASBEE 戸建 新築 Sランク LCCM 住宅 総合評価 最高レベル 住宅省エネナビ 長期優良住宅 認定基準クリア

あなた規格をデザインします — Design Your Standard —

お問い合わせ **TOKAI住宅部** ☎0120-548-406 (受付時間 9:00~17:00 休日:毎週土・日・祝日)

〒420-0034 静岡市葵区常磐町二丁目6番地の8 TEL:054-273-4815 FAX:054-273-4828

詳しくはWebサイトへ! ▶ **ゼロエスト** 検索
http://www.zeroeneyutaku.jp/

実りの秋は、新米でキャラ弁づくり!

新米と聞いただけで、ふっくらつやつやのごはんが目に浮かびとても幸せな気分になりませんか? 新米をおいしく炊いたら、
ハッピーなキャラ弁づくりで実りの秋を堪能しましょう。



行楽の秋。過ごしやすい気候にお出掛けの機運も高まり、そのワクワクを後押しするよう新米の収穫の時期がやってきます。炊きたての新米はそれだけでご馳走ですが、お弁当にして屋外で食べればおいしさも格別! そこで今回は、子どもはもちろん、大人でも思わずニコツとしてしまう「キャラ弁」をご紹介します。新米で作ったおにぎりを主役に、ひと口サイズのおかずを彩りよく並べた、簡単、手軽なお弁当。ふたを開けたときの驚いた顔を想像しただけで作り手側もにっこりしてしまいます。さらに、新米のおいしい炊き方やお米の保存方法、土鍋炊飯のコツのほか、ごはんをよりおいしく食べるための食器をご紹介します。



おにぎり バリエーション

市販のグッズで楽しく!おいしく!



アレンジいろいろ★
のりで簡単デコ!!



★デコふり

5色のカラフルふりかけでデコレーション。ご飯にふりかけるだけで華やかに。



★サッカーのり

巻くだけでサッカーボールのおにぎりが出来上がり。男の子のお弁当に重宝。



Recipe 3

色んな野菜をくるくる巻いて!

豚肉の彩り野菜巻き

作り方

1. ミニアスパラと細切りにしたニンジン軽く茹で、氷水につける。
2. 豚肉の薄切りに塩コショウをして、1の野菜を並べて巻く。
3. フライパンに油をしき、肉を巻いた部分を下にして中火で焼く。
4. 斜めに切って出来上がり。



材料

- * ミニアスパラ 適宜
- * ニンジン 適宜
- * 豚肉薄切り 2枚



Recipe 2

アレンジ自由!カラフルでかわいい

三色変わり卵焼き

作り方

1. 卵を溶き、そうめんつゆ・片栗粉少量をいれておく。
2. 熱したフライパンに油をしき、卵を半分流し入れる。
3. ほどよく固まったところで、海苔を大きくちぎって卵の上に敷く(カニカマ・茹でた野菜などアレンジ可)。
4. 卵を端から転がして、卵焼きにする。



材料

- * 卵 1個
- * そうめんつゆ 少々
- * 片栗粉 少々
- * 海苔 適宜



2 超便利!! すき間おかずを活用

お弁当の盛り付けは立派な出汁とよりおいしく見えます。インゲンや飾りニンジンなどは、すき間を埋めるようにタテに詰めるのがポイント。



1 型抜きチーズと型抜き野菜で かわいさアップ

冷凍ハンバーグやチキンナゲットは地味になりがち。型で抜いたチーズや野菜をのせると鮮やかになり、お弁当がグッとかわくなります。



キャラ弁を もっと彩る ワンポイント



Apron Style 02

こだわりの
箸・茶碗

ごはんが映える
豊富な色柄の平茶わん

少し大きめの広い口で浅めのかたち。100種類の色柄がある白山陶器の平茶わんは、椀の内側が広く見え、手描きの模様が楽しめる遊びごころのある器です。ごはんはもちろん、煮物やデザートなど多用途に活用できそう。各2,625円。

Platz(プラッツ) ☎053-475-0217
 ■浜松市中区元浜町33-14
 ■営業時間 11:00~20:00(日祝~19:00)
 ■定休日 火曜日

毎日使う箸と茶碗、あなたはどんなふうを選んでいきますか？
 気に入ったものを使えば、あたりまえの食事の時間も楽しく、
 そして、ごはんも一層おいしく感じられるはず。

「食器もぐちそうのうち」



手のなじみ、
つかみやすさも大切

- (上から)箸職人渾身の一品。
- 箸先まで七角になった七角箸 8,400円
- 螺鈿の細工をダイナミックに施した箸 2,100円
- 20回以上漆を塗り重ねた津軽唐塗り箸 3,402円
- 定番の桜をあしらった人気商品 1,575円
- 食洗機対応の箸 1,890円

四季彩堂有玉本店 ☎053-489-8888
 ■浜松市東区有玉北町2297-1
 ■営業時間 10:00~20:00
 ■定休日 年中無休



ごはんがおいしい理由

やわらかく、おいしい水

ご飯の味は水で決まるとも。TOKAIが提供する宅配水は、富士山の麓でとれた天然水を中心に、バナジウムなどミネラルが豊富に含まれ、炊飯にも最適です。



おいしい水の宅配便

ガスの強火力を活かした直火炊き

かまどと同じ伝熱形態で、釜全体を加熱し、沸騰したまま一気に炊き上げます。粘りよし、味よし、香りよし。新米のおいしさを存分に楽しめます。



Apron Style 02
 おいしい
「新米」の
炊き方



1. 米を洗う
手早く丁寧に洗ったらザルに上げて水をきる。水きりをするので汚れや匂いが取れる。
初心者でもカンタン!
 2. 水に浸す
土鍋に米と同量の水を入れる。ふつくらと炊き上げるため、たっぷり水を吸わせる(30分程度)。
新米は水分を吸収しやすいのでいつもより水をやや少なめに!
 3. 炊く→蒸らす
ふたをして火にかける(強火)。ぶくぶくと沸騰したら弱火にして10分。火を止めてふたをしたまま10分蒸らす。
火を止める直前に強火で炊くと香ばしいおこげができるよ!
- ※鍋の厚みや深さによって熱伝導率が異なるため時間は目安です。

炊いたごはんの保存法

炊飯器の場合、ごはんが炊けたらすぐに保温を切り、おひつなどに移し替えるのがベスト。冷凍保存する場合は、一食分ずつ、冷めてからラップをします。

新米の保存法

米びつに移し、涼しい場所で保管します。ペットボトルに入れて冷蔵庫で保存してもいいでしょう。備長炭やタカの爪などを入れておくと、防虫効果があります。

土鍋は厚みがあり、熱が逃げにくいので、強火にかけて沸騰したら、弱火にするだけでOK。炊飯器より短時間で炊き上がり、一粒一粒がピンと立ったふつくらごはんが出来上がります!

「土鍋で炊く」





Reform vol.2

子育てにやさしいリフォーム

子育て世代がリフォームを考えるきっかけは、家族が増えた、子どもが成長した、親との同居…などさまざま。理由はどうあれ、現状よりいい家にするためには主婦目線を大事にすることではないでしょうか。家事を助ける間取りや工夫、楽しく子育てできる環境づくり。ママの笑顔が家族の絆を深めるはずですよ。



リフォームポイント② 子どもに目配りができる



階段の例

階段で上下階の居場所をつなぐ

玄関から直結していた階段をリビングに取り込むことで、子どもが外から帰った時に家族と顔を合わせることができ、2階の様子もどことなく伝わってきます。



家族共有のPC・ライブラリーコーナー

家族のいる場所で勉強する子どもは成績が良いというデータも出ており、家族共有のデスクコーナーを設ける家庭が増えています。天板を部屋のコーナーにはめ込むだけで簡単につくれ、家族のコミュニケーションも弾みます。



リフォームポイント① 母親がストレスをためない工夫を



シンク上の吊り戸棚をなくすと空間に広がりを感じる



家族全員で使う玄関の土間クロークもスマートに暮らすポイント



カウンターを取り付けただけで立派な居場所に!

リフォームの鍵は主婦目線にあった!?

小さな子どもがいる家でのリフォームは、子どもが安全で健康に暮らせることが第一。それを踏まえ重要視したいのが、母親がストレスをためない家にする事です。子育てをしているのは多くの場合母親です。その母親が使いやすい、安心できると感じる家は、子どもにやさしく健康やかな家間違いありません。今回は、子育て世代のリフォームのポイント&アイデアを紹介しします。



リビング階段例1

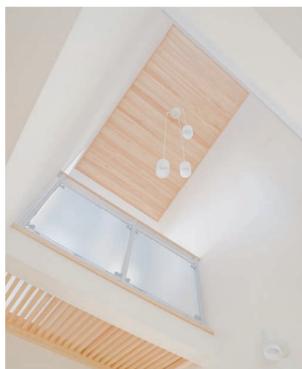
空間をすっきり見せるためスケルトン階段に



リビング階段例2

鉄骨のデザイン階段はインテリアの一部に

リフォームポイント④ 子どもが健康に暮らせる



通風と採光を考える

健やかな暮らしを維持するため、通風と採光の良い家を目指しましょう。吹き抜けは、高い位置に開口を設けることで光が奥まで届き明るさを確保できます。また、解放すれば熱がこもらず、夏は涼しさを取り入れることができます。



リフォームポイント③ 子どもの成長を感じられる



ファミリーギャラリーをつくる

子どもの絵画や図工作品を展示したり、運動会や音楽発表会など行事の写真を飾ったりするギャラリーコーナーを設けることで、子どもの自信にもつながります。

片付けの習慣付けができる収納スペース

子どもが小さくても、自分のものを片付ける収納スペースがあれば習慣付けが可能です。リビングの一角におもちゃ専用の収納箱を置いて、片付けしやすい環境を作りましょう。



家族がお手伝いしやすいキッチンに

LDKの主流となっている対面式キッチンは、家族の顔を見て料理ができる安心感と、家族がキッチンに入りやすくお手伝いしやすいという利点があります。壁づけのI型キッチンでも、作業スペースを広くするだけで、使いやすくコミュニケーションが取りやすくなります。

ミセスコーナーをつくる

リビング以外に自分だけの落ち着いた空間は欲しいもの。独立した部屋が無理な場合、リビングやキッチンに一角にミセスコーナーを造ってみては。ポイントは子どもの様子が見える場所に造ること。家族共有ではなく「自分の居場所」にすることが重要です。

実際にリフォームするとどう変わるの? 実例を次のページで紹介しします!

LDK

リビング・ダイニング・キッチン

常に子どもの様子がわかる 対面キッチンに



Before DKとリビングが分かれ、DKに少し窮屈感があった…。



After

DKとリビングの仕切り壁を取り外しLDKに。玄関を増築したことで、パントリーも確保できた。リビングにいる子どもにも目を配りながら炊事が可能に。

リフォーム後の感想

子どもたちの成長とともに、社宅では手狭になり、子どもたちがのびのび過ごせるよう、実家をリフォームして親世帯と同居することにしました。子どもたちに目を配りながら家事ができるようになり、断熱など家の性能を上げたため快適に過ごしています。

Performance 性能

使い勝手+性能アップで住み心地良く



Before

断熱材の性能に不安があった…。

After

夏場の熱気を逃す天井換気、床下断熱材の追加で、夏涼しく、冬暖かい暮らしを実現。家の寿命と住まう人の健康を重視した。



理想のわが家に大変身!

Reform vol.2

子育てにやさしいリフォーム 事例

どんなリフォームをしてどう変わったのか、実際にリフォームしたお宅をレポートします。

◆ Reform Concept

Before 個室が充実した二階建て8DK

After 主婦が楽しく家事や子育てができる住まい

◆ Reform Family Data

{ 裾野市・I様邸 7人家族・一戸建て }

- ① 小さい子どもに安全な玄関ポーチをつくる
- ② 土間テラスをつくり子どもの遊び場を確保
- ③ 子どもに目配りができるようにオープンキッチンに

リフォームポイント

Entrance 玄関

インナーポーチで子どもの飛び出し防止

Before

ごく一般的な玄関。収納量が少ないため靴が出しっぱなしになることも…。

After

玄関からの飛び出しを防ぐため、インナーポーチを増築。客用玄関の横に家族用玄関を設置。土間に大容量のシューズクロークを完備。



子どもがのびのび遊べる空間を確保

Playroom プレイルーム

Before

1階の廊下の先に水回りが集中し、廊下が暗かった…。

After

廊下をなくし、プレイルーム兼奥さまのアトリエに。土間にインナーテラスを設け、天気を気にせず洗濯干しやプール遊びができるようにした。



お役立ち講座

リフォームに役立つ基礎知識

活用すればお得!

助成・補助金制度

「子ども部屋を増築したい」「キッチンを新しくしたい」といった大がかりなリフォームになると問題は予算。公的な支援制度(補助金など)を活用して、賢くリフォームしましょう。

■ 子育て世代のリフォームを支援

静岡県が行っている住宅リフォーム支援事業費補助金に「子育て型」が登場(H25新規)。小学校入学前の子どもがいる世帯が、100万円以上のリフォーム*をする場合、工事費の10分の1(上限15万円)を補助。先着順のため早めの検討を。

対象住宅

昭和56年6月1日以降に建築に着手した住宅 または耐震補強と併せてリフォームを行う住宅

■ こんな補助金も

☀ 太陽光発電システム補助金 (平成25年度)

1kW当たりの補助対象経費	補助金単価
410,000円/kW以下	20,000円/kW
410,001円~500,000円/kW	15,000円/kW

●システム導入価格…太陽電池モジュール、架台、パワーコンディショナ、その他付属機器、および設置工事に係る費用を含む。

申込期限 平成26年3月31日 (ただし予算に達した場合は終了)

TOPICS

木材利用ポイントで地域の農林水産品などがもらえる!

地域材を活用した木造住宅の新築、増築、または購入、内装・外装の木質化工事、木材製品(テーブル、収納棚…)などの購入の際に、木材利用ポイントを付与し、地域の農林水産品などや商品券との交換、関連工事費へ充当する即時交換ができる制度。

対象 平成26年3月31日までに着手した工事

リフォームに関するお問い合わせ先 (受付窓口)

TOKAIリフォーム事業部

0120-987-340

受付 9:00~19:00 (年中無休)

<http://t-rehome.jp/>

TOKAIリフォーム 検索

暮らしに役立つエプロンメモ

TOKAI『おいしい水の宅配便』をご利用の皆様へ

〈おいしく安全にご利用いただくためのお願い〉

ボトルの上に物を置かないで!



直射日光は当てないで!



蛇口の周りは清潔にしましょう!



ボトルに穴をあけたり、傷つけたりしないでね!



本体の差込口を清潔に!



ボトルの中栓*をぬかないで!

*ボトル内側の白いプラスチックの栓。



空ボトルを屋外や汚れるところに置かないで!



スイッチを切らないで!



お湯の蛇口は熱湯が出て危ないので、近くで遊ばせないで!



お水の品質に関するお願い

注意事項をお守りいただき、お水をおいしく、安全にお召し上がりください。

お客様に「おいしい水」をご愛飲いただくために、万全の体制で製造、お届けしております。しかしながら、お使いいただいているお水は生ものです。美味しくお飲みいただける賞味期限は「朝霧のしずく」「朝霧のしずくマイルド」は6か月、「ピュア純水」は1年間となっております。また、開封後は味が低下する恐れがありますので、2~3週間程度でお飲みいただくようお願い申し上げます。

商品に対するお問い合わせやお申し込み

アクアお客様センター

☎0120-979-113

(受付:9:00~18:00 年中無休 ※但し数日のお休みをいただきます。)

URL <http://aqua.tokai.jp/>

わからないこと困ったことなどがございましたら、なんでもご相談ください。お引越しの際は、お早めにフリーダイヤルまでご連絡ください。

TOKAIグループ

THANKS FAIR

お客様それぞれに合わせた、最適なライフスタイルをご提案!

TOKAIグループ大感謝祭

2013

今年もやります!

大感謝祭

~新しいライフスタイルがここからはじまる~

REFORM

SOLAR

SECURITY

AQUA

TNC

MOBILE

GAS

KITCHEN

Eco

TLC WAON カードで
もっとおトクに!

おトクなポイント生活
はじめよう!

今まで通りTOKAIグループのサービスを使うだけで、毎月TLCポイントをゲット!

TLCポイントはWAONポイントに交換されます。

(1 TLCポイント=1 WAONポイント=1円)

取扱い店舗 (一部)



入会金・会費

無料

TLC WAON カードで賢くお買物をしましょう!

県内各会場にて開催します!

素敵なプレゼントもご用意しておりますので、この機会に是非ご家族でご来場ください!

商品に関するお問い合わせ
TOKAIお客様センター

☎0120-987-242 (受付:9:00~19:00)

エプログでは皆さんからのお便りをお待ちしております。

各テーマ以外にも、お子様やペットのかわいい写真もOKです!

PRESENT!

採用された方には「**QUOカード**」をプレゼントいたします。
たくさんのご応募、お待ちしております。

[応募の仕方]

応募の方は、同封のアンケートハガキをご利用ください。また、写真掲載をご希望の方は①住所②氏名(ペンネーム)③年齢④電話番号⑤簡単なコメントを明記し、封書でお送りください。

〒420-0034 静岡県葵区常磐町2-6-8 株式会社TOKAI エプロン「エプログ」係
※お送りいただきました個人情報は、冊子づくり・プレゼント発送以外の目的には使用いたしません。
また写真等は返却できません。ご了承ください。

メールでも受け付けます。(メールアドレス1文字目はアルファベットの「E」です。ご注意ください)
e-mail:lpg@tokaigroup.co.jp



皆さんと一緒に作るページ



エプログ

ウチの子一番

ウチには時々4歳と2歳の孫(男の子)が遊びにきます。お兄ちゃんも流行をすぐにキャッチし、弟はお兄ちゃんのマネをします。近頃は、「私がいつやるの?」と聞くとお兄ちゃんが「今でしょ!」とすぐに返してきます。しかも身振り手振りも入れて(笑)。その隣で弟も同じ動きをするので、思わず笑い出してしまいます。こんなにかわいい孫たち。どうか健康でスクスク育ってほしいものです。
(浜松市 片付隊)

*おもしろいお兄ちゃんをマネる弟。
2人の連携プレーでご家族の笑顔も2倍です☆



ウチには25歳と22歳の娘と、21歳の息子がいます。母の日に娘たちがミニバラとメッセージカードを、息子はお風呂セットをくれました。3年前くらいから、母の日や誕生日プレゼントをくれるようになって、その度にうるうるとうれしく泣いてしまいます。
(浜松市 ふんすけ様)

*大切な我が子から、ふんすけ様への感謝の気持ちでいっぱいプレゼント。心が温まるご家族に私もうるうるきました:(泣)(泣)

ウチにはとつてもやんちゃ盛りな2歳の息子がいます。近頃、いたずらが大好きで「なんじゃこりゃ〜!!」と驚くことがよくあります。この前は、私が見ていないときにトイレトイペーパーを1ロール洗濯機の中へ入れてくれたようです。おかげで粉々になりました(泣)。今はやれやれと思う出来事も、この子が大きくなった時には笑って話せるようになるのを楽しみにしながら見守っていきます!!
(御殿場市 パーポー様)

*やつてくれましたね〜! 大きくなった息子さんに思いついた話をする時、どんな反応をするのでしょうか(笑)。今から楽しみです!



ウチには中学1年生の娘と、6歳の息子がいます。その娘が息子が寝るときに絵本を読んでくれるようになり、娘が小さかった頃は、私が毎晩絵本を読み聞かせていたのに、今度はその子が弟に…。2人の成長に「じゅん」と喜ばれました。
(浜松市 マラカス様)

*成長とともに姉弟の絆を感じますね。弟さんを思うやさしい心がこれからもずっと続きますように。

私は暇さえあれば、この時期しか味わえない品種のオレンジゼリーとピール菓子を作っています。実を細かくほぐしたり、皮を細かく切り分けたりと、なかなか根気がいりますが、ママにやっています(笑)。近頃は国産レモンの皮のピール菓子がハマっています!
(静岡市 タケサトバアバ様)

*時間と手間をかけて作る期間限定のお菓子、とっても食べてみたいですね! 柑橘系はハマるとずっと食べていたくなります。ぜひ詳しいレシピも教えてください!



我が家の知恵袋

私がオススメしたいのは、野菜の皮を使ったみそ汁作りです! 作り方はカンタン! 野菜の皮を取っておき、お鍋にいっぱいになったら20分ほど煮て、その出た煮汁でみそ汁を作ります。免疫力やアンチエイジングになったりと、いろいろ効果があるみたいです。お家でカンタンに作れるしエコにもなるのでおすすめです☆
(浜松市 トワ様)

チョット聞いて!

先日、メロンを食べた後に庭に種をまきました。そうしたら、なんと芽が出てきました! しかし残念なこと、植え替えをした時に枯れてしまいました…。でも、それ以来我が家では、いろいろな種を庭にまいて育てるのがブームに! 子どもたちも家庭菜園に興味をもったみたいです!
(沼津市 かあちゃん様)

*どんな種をまいたのでしょうか? 枯れてしまったメロンの分まで、たっぷり愛情をそそいであげてくださいね!



先日、我が家の長女が嫁ぎました。結婚式の準備に追われている時は感じませんが、式を終えて、娘が残っていた荷物片付けをしていたら、さみしくなりました…。今は娘に送ろうと畑で野菜を作っています! 大事に育てて、収穫したらたくさん送ってあげるからね!
(伊東市 ふんちゃん様)

*おめでどうございませう! やはり、いつも近くにいた娘さんがいないのは、ちょっとさみしいですね…。離れてしまってもお母さんの愛情は、ちゃんと届いていますよ!

教えて! エプロン

私は今ハープを育てるのに夢中です。パズルやタイム、ローリエ、ローズマリー、ユーカリなどなど。今では9種類のハープを育てています。しかし、タイムの使い方がよく分からず困っています。何かいい活用方法はありますか? 教えてください!
(静岡市 キャットニップ様)

私は毎日のお弁当作りが悩みのタネです。冷凍食品はとも助かっていますが、毎日のことなのでやはり飽きぐるし、高つく…。自分で作り置きすればいいのだけれど、それもなかなか便利でオススメのお弁当のおかずを紹介してほしいです!
(磐田市 かのこまめ様)

私の主人は単身赴任中で、毎週末家に帰ってきます。主人には月曜の早朝戻るときに、作り置きのおかずを少し持って行ってもらっています。そのおかずのレパートリーに悩んでいます…。週末にさっと作らせて、冷凍庫で長持ちするおかずを教えてください!
(富士市 TRES様)

固定のインターネットをのりかえると、さらに毎月おトク!

TNC ケーブルひかりとソフトバンクのスマホで

スマートフォン向け
バケットサービスの
月額定額量

最大2年間
毎月¥1,480OFF

例 戸建住宅の場合

TNCケーブルひかり 1~2年目 月額利用料	TNCケーブルひかり 1年目 月額利用料	TNCケーブルひかり 2年目 月額利用料
5,460円	3,980円	3,980円
ソフトバンクバケット通信料 スマートフォン	スマホBB割 スマートフォン(スマホ利用期間適用)	スマホBB割 スマートフォン(スマホ利用期間適用)
525円	1,480円	1,480円
TNC フレックスプラスファミリータイプ ※2	TNCケーブルひかりホームタイプ ひかりde-5(標準)	TNCケーブルひかりホームタイプ ひかりde-5(標準)
1,249円	4,900円	6,510円
合計月額利用料 11,749円/月	1年目 合計月額利用料 8,880円/月	2年目 合計月額利用料 10,490円/月

さらに月額割引制度適用
& 2年間のご利用で

1 TNCケーブルひかり(ホーム) + ひかりde-5への新規加入
標準取付工事費 キャンペーン価格
37,800円 ▶ 12,600円 ▶ 実費 0円

2 TNCケーブルひかりご利用中のお客さままでひかりde-5への追加加入
標準取付工事費 4,725円 ▶ 0円

例えは... ご家族4人がスマートフォンご利用で、スマホBB割が適用になった場合

父 + 母 + 兄 + 私 = 合計 5,920円/月

1,480円/月割引 1,480円/月割引 1,480円/月割引 1,480円/月割引

最大2年間
割引 142,080円
もおトクに!

インターネットのお申し込みはTOKAIネットワーククラブ事務局
0120-696927 | 受付時間 | [月~金]10:00~20:00 [土・日・祝]10:00~18:00
URL www.tnc.ne.jp/

スマホBB割のお申し込みは「TOKAIモバイルショップへ!」

エプロン生活情報局

「レシピのぽっけ」
募集中です!

我が家の自慢のお料理レシピをお教えください。採用された方にはプレゼントを差し上げます。

*応募方法は、13ページ上をご覧ください。

読者様から届いた自慢のレシピをご紹介します。どれもおいしいものばかり! お料理のレパートリーに加えてみませんか?

我が家のオススメ 作ってみよう!

レシピのぽっけ

Recipe no Pokke

Recipe [1] {静岡市 ふみちゃん様より}

切って和えるだけの簡単レシピ

おつまみきゅうり

材料
* きゅうり...1本
* 辛さひかえめのラー油...大2
* 塩...適量
* カニかま...5本

- STEP 1 きゅうりを千切りにして塩もみする。
- STEP 2 1をしぼって、ラー油で和える。
- STEP 3 カニかまをさいたものを入れて、出来上がり!



Recipe [2] {駿東郡長泉町 Pちゃん様より}

カレー粉でカレー味もおすすめ!

変わり種餃子

材料
A * 白菜...1/8株
* ひき肉...150g
* ニラ...1/2束
* 餃子の皮...25枚
* 塩...適量
* エビ・ホタテ・チーズ...お好みで
* 油...大1
* 水...100cc
B * 砂糖...小1
* 酒...小2
* こしょう...少々
* しょうゆ...小2

- STEP 1 細かく刻んだAに、お好みの具材と塩を加えてよく混ぜ15分おく。
- STEP 2 1をしぼったあと、Bを加えて混ぜたら餃子の皮で包む。
- STEP 3 フライパンに油をひき、餃子を並べて強火で焼く。パチパチ音がしてきたら水を加えて弱火にする。じっくり焼いて、水分がなくなったら出来上がり!



Recipe [3] {湖西市 ヒロリナ様より}

ひんやりモチモチの和風おやつ

薄力粉で抹茶☆わらび餅風

材料
A * 薄力粉...80g
* 抹茶...小3
* 砂糖...45g
* はちみつ...15g
* 水...250cc

- STEP 1 ボウルにAを入れて、泡立て器でよく混ぜる。はちみつと水をダマにならないように加えながら混ぜ、茶こしなどで一度こす。
- STEP 2 グラタン皿などにラップを敷き、1を流し入れる。
- STEP 3 レンジ(600w)で約5分加熱する。あら熱がとれたらラップをかぶせて、冷蔵庫で冷やしたら出来上がり!
※ご家庭のレンジにより加熱時間が異なります。



県内13店舗のソフトバンクネットワーク

スマホBB割が断然おトク!!

スマホBB割の適用でスマートフォンのバケット通信料が最大2年間で

月々-1,480円 × 24 = 35,520円割引

さらに ご家族4人がスマートフォンご利用で、
142,080円割引

おすすめ 新機種登場!
シンプルスマホ
SoftBank 204SH
専用キーで簡単操作。
見やすい文字、大きいボタン

お得なバケット定額で
[バケット放題forシンプルスマホ] 2,980円/月

スマートフォンだけじゃない!
iPhone & iPadも
TOKAIモバイルショップ
富士島町店におまかせ!

2013年6月リニューアル!
キレイになった店内にぜひご来店ください!

富士店と統合しました!ご利用の方は当店へ!!

SHOP INFORMATION
TOKAI
モバイルショップ 富士島町店
営業時間10:30~19:30 駐車場あり
TEL 0545-54-2205
〒417-0057 静岡県富士市瓜島町47
(吉原第一中学校西、ケオ(GEO)富士店向かい)

おトクな特典はココでチェック!
TOKAIモバイル 検索
http://mb.tokai.jp