暮らしうるおう快適生活マガジン

TOKAIグループ

エプロン

vol.174
APRON 2015

特　集

わくわく、飾り巻き寿司。

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

Present!

富士山朝霧高原 富士ミルクランド「乳製品詰め合わせギフト」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。

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　最大2ヶ月無料

セットアップ料金　初期登録費用　5,000円(税抜)　値下げしました!

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。定期的にメールでお知らせします。

3 いざという時はブザーで! 現在地もメールでお知らせ
緊急ブザー
ストラップを引くと緊急ブザーが鳴り、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。

警備 TOKAI SECURITY　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　フリーボイス 0120-788-959
（受付時間 月～金曜日のみ 10:00～12:00／13:00～19:00 通話料無料）
TOKAIセキュリティ　検索

{今号のモデル}

Apron Mama + Kids

沼津市
仁科 悠さん(左)
心花ちゃん(中央)・謹子さん(右)

梅雨明けの撮影は沼津にて。今回のモデルは、オシャレが大好きな心花(このか)ちゃんと、明るい笑顔が魅力のお母さん。うだるような暑さを、とびっきりの笑顔と仕草で吹き飛ばしてくれました♪どんな要求にもすんなり対応してしまう心花ちゃんの姿に、一緒に来てくれたおばあちゃんも嬉しそうでした☆(編集F)

撮影場所　エストフォーレ沼津寿町
〒410-0053 静岡県沼津市寿町930-3

{今号のプレゼント}

富士山朝霧高原 富士ミルクランド「乳製品詰め合わせギフト」を抽選で10名様にプレゼント!

提供会社：富士山朝霧高原 富士ミルクランド 様
〒418-0103 静岡県富士宮市上井出3690番地

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(土)消印有効

※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写真を同封の上、封書でお送りください。
採用の際にはご連絡差し上げます。
※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 0120-090-917（平日 9:00~17:00）
エプロン「読者モデル募集」係
※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。

TOKAIゼロエネ住宅シリーズ!!

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］
詳細はこちら▶ ゼロエスト 検索

30代のためのゼロエネ住宅
返済がつらい家なんて、いらない。
いい家みっけ、ゼロみっけ。
Zero MiKKE
詳細はこちら▶ ゼロミッケ

お問い合わせ　あなた規格をデザインします ― Design Your Standard ―
TOKAI住宅部 0120-548-406
住宅部本社ご相談窓口　受付時間 9:00~17:00／休日 毎週土・日・祝日

TOKAI GROUP TOKAIグループ

わくわく、飾り巻き寿司

つくって、見て、食べて楽しい、飾り巻き寿司。
具や細巻きの組み合わせでいろいろな絵柄を楽しめます。
はじめてでも簡単＆かわいいお寿司をご紹介します。

巻き寿司というと、最近では節分の恵方巻きがポピュラーですが、運動会のお弁当や特別な日のごちそうに欠かせない一品ですよね。切り口が絵柄になった飾り巻き寿司は、より華やかですが、自分でつくるにはちょっと難しそう……。でも、ご安心を。今回はビギナー向けのやさしいメニューをご紹介します。切る瞬間のドキドキワクワク、そして、出来上がりの相手の反応も楽しみです。行楽シーズンのドライブやピクニック、お子さんの遠足や運動会などの手づくり弁当におすすめなのはもちろん、お誕生日会やホームパーティーにも喜ばれること間違いありません。

osushi recipe 1

桃の花

華やかなおすしは
老若男女に大人気

{のり}
1 1枚 1/2 5枚 1/3 1枚

{材料}

- **すし飯**
  白…120g+白ごま少々
  ピンク（白130g+おぼろ20g）…30g×5玉
- **チーズかまぼこ**…1本（長さ10cm）
- **野沢菜**（または**きゅうり**）…5本（長さ10cm）

※のりの切り方は下記を参照

作り方

❶ のり1/2に、ピンクのすし飯玉をのばし棒状に巻く（合計5本つくる）

Point 花びらとなる5本は同じ太さになるように!

❷ 巻きすを手のひらにのせ、芯になるチーズかまぼこを中心に花の形を組む。巻きすを動かしながら、花びらの間に野沢菜を置く

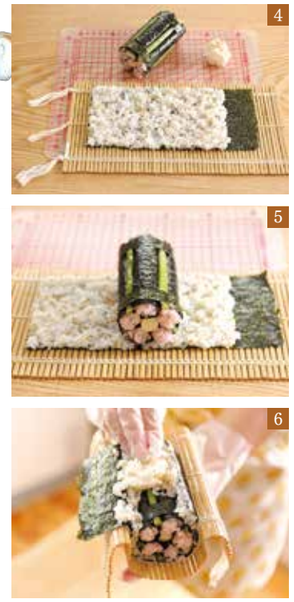
❸ バラバラにならないよう、両端を1cmの帯状のりで巻く

❹ 巻きすにのりを置き（1枚と1/3をすし飯数粒でつなぐ）、白いすし飯を右側4cmほどあけ、均等にのばす

❺ 中央に花をのせ、巻きすごと持ち上げて左右から巻き上げる

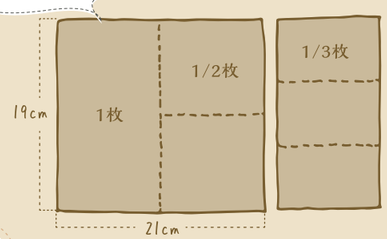
❻ すし飯が1周つながらないときは、調整用のすし飯で間を埋めて閉じる

Point 出来上がったらラップで巻き、5分ほどなじませてから切る



MOMO

基本ののりの切り方



- つくりはじめる前に、必要なサイズに切っておく
- つやつやの面が外側になるように巻く
- 水に1割の酢を加え、包丁をぬらしながら寿司を切る

もっと美味しく♪

{すし飯の作り方}

❶ 合わせ酢をつくる。米1合に対し、米酢25cc+砂糖8g+塩4g
※好みで砂糖を調整する

❷ 炊きたてのご飯に合わせ酢をかける

❸ しゃもじで軽くほぐすように混ぜる
※冷まし過ぎるとのりの上で広げづらくなるので、うちわは不要

かんたん！おいしい！

行楽メニュー

アウトドアや行楽で
家族の笑顔がこぼれる簡単メニューをご紹介。
手早くできるだけでなく、
その場が楽しくなるのがポイントです。

1 カマンベールフォンデュ

カマンベールチーズ（1個100g）をアルミホイルで包み、熱した鉄板にのせるだけ。温まったら上皮を薄くはがし、好きな具をトロトロチーズに絡めていただきます。

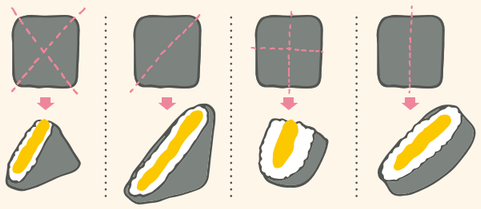
2 おにぎらず

おかずとごはんの一体型

ごはんで具をはさみ、にぎらずのりで包み込むのが「おにぎらず」です。手軽で簡単な上、切り口がキレイなのでお弁当にぴったり。はさみ込む具材にルールはなし！

切り方

子ども用に小さく切ったり、弁当箱に合わせて切ったり、切り方によっていろいろな断面が楽しめます。



osushi recipe 3

ひよこいなり寿司

子どもたちも楽しくトライ！

｛材料｝2個分

- 市販のいなり揚げ…2枚
- すし飯…20g×2
- 魚肉ソーセージ（くちばしの角をつくる）
- のりパンチで抜いた目玉…4枚

ママといっしょに作ってみよう！

作り方 日本すし学院レシピ参照

1. いなり揚げにすし飯を詰める
2. 切れ目を下にして形を整える
3. つまようじを刺しくちばしを付ける
4. のりの目玉を貼る

しっぽを立てるようにつまようじを尻から刺し、先端に通す

いなり揚げの隅まですし飯をしっかり詰める

osushi recipe 2

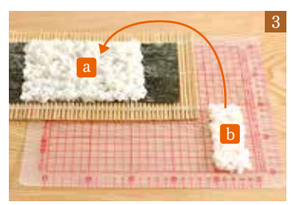
パンダ

ごはんと具を均等に
置くのがポイント

｛のり｝
1 1枚 1/2 6枚 1/3 1枚

｛材料｝

- すし飯
  白（240g）…100g、40g、30g、20g×2、15g×2
  黒（白95g+黒すりごま5g）…30g×2玉、20g×2玉
- かんぴょう…1/2本（長さ10cm×幅3cm）
- 山ごぼう（またはにんじん）

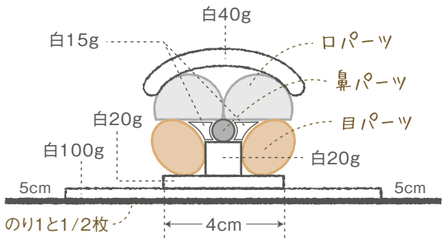


PANDA

作り方

1. のり1/2に白30gをのばし棒状に巻き、楕円形に形を整え縦半分に切る（口パーツ）
2. 鼻パーツ のり1/3でかんぴょうを巻く
   目パーツ のり1/2で黒30gを棒状に巻く（2本）
   耳パーツ のり1/2で黒20gを棒状に巻く（2本）
3. 巻きすにのりを置き（1枚と1/2をすし飯数粒でつなぐ）、両端5cmずつ残し白100gを全体に広げる。（a）
   白20gを4cm幅に広げ（b）、（a）の中央に置く
4. 3の中央に白20gを棒状に置き、両側に目のパーツを逆ハの字に置く。目の間に鼻パーツを置き、間に白15gずつ詰めて鼻の高さを揃える
5. 口パーツはのり面を上にして鼻の中心に合わせて並べる。その上に白40gを口の左右に合わせて広げる（イラストA参照）
6. 巻きすごと持ち上げて左右から巻き上げる。切り分けたら、耳パーツ（4等分に切る）を2つ添えて、山ごぼうを目の上にのせる

組み立て方 イラストA



教えてくれた人

寿司インストラクター協会公認講師

山田 久美子さん

教室では季節に合った飾り巻き寿司をつくっています。気軽にチャレンジしてみませんか。

教室 飾り巻き寿司教室 桜路（さくらみち）

ブログ http://kazarimaki.hamazo.tv/
浜松中日文化センターにも講座あり。
教室、その他のお問い合わせは
Tel.080-1583-1000

講師作品

TOKAIグループ

皆様への感謝を込めて今年もやります!

県内各会場にて開催!

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!ご相談も承ります。

商品に関するお問い合わせ
TOKAIお客様センター フリーボイス 0120-987-242 (受付:9:00~19:00)

今がチャンス!!

リフォームをご検討中の方は知らないと損!?

省エネ住宅ポイント

エコでおトクなリフォームを♪

最大30万

のポイントがリフォームで、もらえちゃう!

今がチャンス!
予算がなくなり次第終了
早い者勝ち!

耐震改修リフォームの場合、最大45万ポイントが付与されます!!

省エネ住宅ポイント(エコリフォーム)の概要

エコリフォームポイント 最大30万ポイント(30万円相当)
耐震改修を伴う場合は、45万ポイント

工事対象期間 平成26年12月27日(閣議決定日)~平成28年3月31日
※上記期間に工事着手したものが対象となります。
ただし、予算成立日(平成27年2月上旬以降)に工事を完了するもの

必須1~3のいずれか1つ以上のリフォーム工事が必要

必須1 窓の断熱改修

〈内窓設置・外窓交換〉
大:20,000ポイント獲得
中:14,000ポイント獲得
小:8,000ポイント獲得
〈ガラス交換〉
大:8,000ポイント獲得
中:5,000ポイント獲得
小:3,000ポイント獲得

必須2 外壁、屋根・天井、床の断熱改修

〈外壁の断熱改修〉
120,000ポイント獲得
〈屋根・天井の断熱改修〉
36,000ポイント獲得
〈床の断熱改修〉
60,000ポイント獲得

必須3 設備エコ改修
3つ以上の省エネ住宅設備機器の設置で、設備エコ改修となり、ポイントを獲得できます。

節水型トイレへの取替え
24,000ポイント獲得

高断熱浴槽への取替え
24,000ポイント獲得

高効率給湯機への取替え
24,000ポイント獲得

節湯水栓への取替え
3,000ポイント獲得

太陽熱利用システム設置
24,000ポイント獲得

必須1~3のいずれかと合わせて実施

バリアフリー改修 ※上限6万ポイント		耐震改修	リフォーム瑕疵保険加入	中古住宅購入後のリフォーム
手すりの設置	6,000ポイント獲得	150,000ポイント獲得	11,000ポイント獲得	100,000ポイント獲得
段差解消	6,000ポイント獲得	耐震改修を含む場合は、30万ポイントに加算されて、上限は45万ポイントになります。		
廊下幅等の拡張	30,000ポイント獲得			

見積もり&プランづくり 無料 リフォームでお悩みなら…お気軽にお電話ください。

■詳しくはTOKAIリフォーム課までお問い合わせ下さい。

TOKAI GROUP TOKAIリフォーム事業部 0120-987-340
受付時間/9:00~19:00(年中無休)

詳しくはWEBへ!
TOKAI リフォーム 検索
TOKAI 太陽光 検索

お客様の暮らしのために TOKAI WILL リフォーム

建設業登録 国土交通大臣許可(特-26)第13319号/一級建築士事務所登録 静岡県知事登録(7)第2685号

TLC Total Life Concierge トータルライフコンシェルジュ

TOKAI GROUP

TLC会員サービス 簡単！ポイント交換ガイド

WAONポイント編

「WAON」はイオン株式会社の登録商標です。

TOKAIグループのガスやアクア、インターネットなどのサービスを利用することで毎月貯まるTLCポイント。

貯まったポイントは、飲食店やレジャー施設で金券のように使えるTLCチケット、アクアや松坂屋厳選商品に交換できるTLCセレクション、WAONポイント、Suicaポイント、ルルカポイントに交換することでお買い物などに利用できます。

その中でTLC会員に最も人気なのが、WAONポイント！イオンやマックスバリュ、ミニストップ、ファミリーマートなど全国のWAON加盟店で利用できます。

今回は、TLC会員の皆様のご要望にお応えして、WAONポイントに関する手続きに絞って解説いたします。

全体の流れ

1. TOKAIグループのサービスを利用
2. 毎月TLCポイントが貯まる
3. 電話やWebでWAONポイントへの交換を選択
4. TLCWAONカードにWAONポイントを受け取る（ポイントダウンロード）
5. WAONポイントから電子マネーWAONへ交換（ポイントチャージ）
6. 電子マネーWAONでお買物

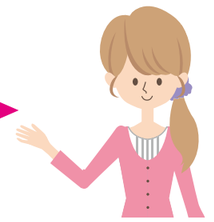
3 電話やWebでWAONポイントへの交換を選択

手続きは電話やスマホで簡単に！
1週間程度で交換が完了します。

TLC ポイント → 交換 → WAON ポイント

TOKAIグループのサービスをご利用になっていれば、TLCポイントは毎月自然に貯まりますが、WAONポイントとして利用する場合には、まずTLCポイントからWAONポイントへの交換手続きが必要です。

※電話で、TLCポイントが貯まるごとにWAONポイントへ自動交換する方法を選択することも可能です。❸の都度交換手続きが不要になります。）



●TLC会員サービス事務局
フリーダイヤル 0120-934-039
〈受付時間〉9:00～18:00

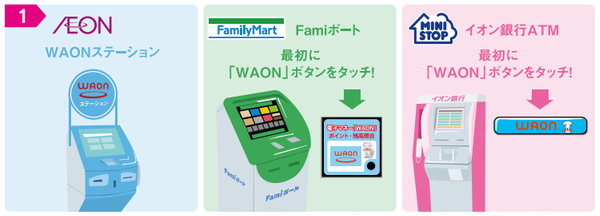
●TLC会員サービス Webサイト
http://tlc.tokai.jp

TLC会員 検索
携帯、スマホはこちらから

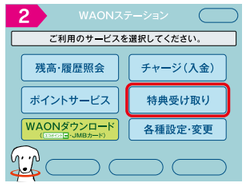
TLC会員になるにはお申込みが必要です。（入会金・会費・カード発行手数料無料）TLC会員のお申込みについて詳しくは、上記窓口までお問い合わせください。

4 TLCWAONカードにWAONポイントを受け取る（ポイントダウンロード）

WAONステーション、又はFamiポート、イオン銀行ATMに、お客様のTLC WAONカードをかざして、お受け取りください。

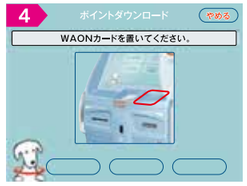


※イオン銀行ATMは、ミニストップのほか、イオンまたはマックスバリュにも一部設置されています。

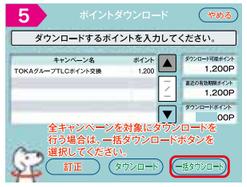


最初の利用サービス選択画面で **特典受け取り** をタッチ

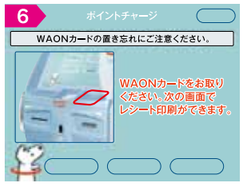
キャンペーン等のWAONポイントを受け取る をタッチ



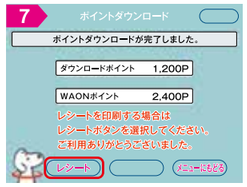
TLC WAONカードを置く



一括ダウンロード をタッチ



WAONポイント受け取り完了
カードをお取り下さい



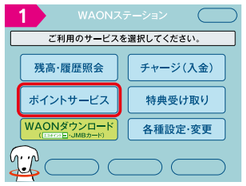
レシート をタッチ

レシートを受け取って完了

注意 受け取ったWAONポイントは、下記❺の電子マネーWAONへの交換をしないとお買い物に利用することができません。

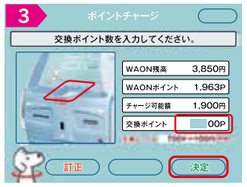
5 WAONポイントから電子マネーWAONへ交換（ポイントチャージ）

電子マネーとして買物などに利用するには、WAONポイントからWAONへ交換することが必要です。
❹のポイントダウンロード同様に、WAONステーションやFamiポート、イオン銀行ATMで行うことができます。

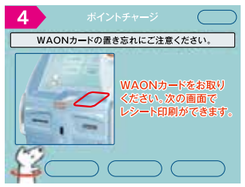


最初の画面で、**ポイントサービス** をタッチ

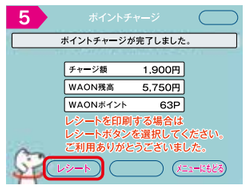
WAONポイントをWAONに交換する をタッチ



交換希望ポイント数を入力して、**決定** をタッチ



ポイントチャージ完了
カードをお取りください

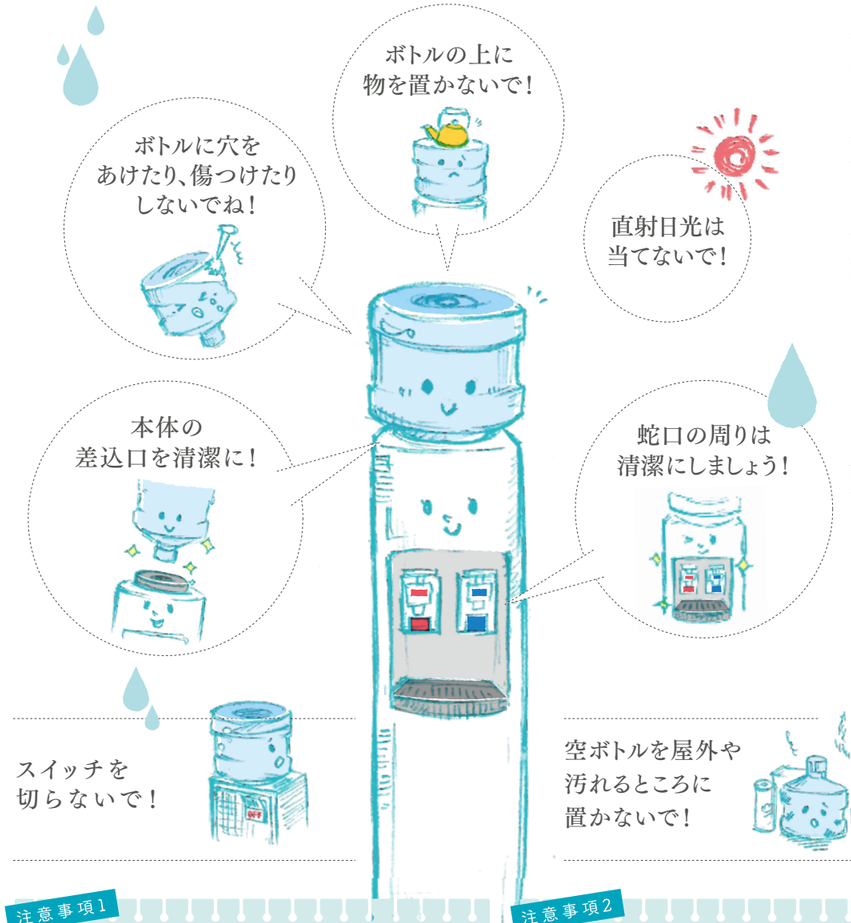


チャージ額などを確認して
レシート をタッチ

レシートを受け取って完了

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〉



注意事項1

ボトルの中に止水キャップが浮いていたら・・・

新しいボトルに交換した時に、白い止水キャップがまれに抜け、ボトル内に浮かぶ場合があります。ご利用に差し支えはありませんが、ボトルに水が残っている状態でボトルを抜くと水が漏れますので、絶対にボトルを抜かないでください。

ボトルによっては、逆支弁が緩い、もしくは固いといった場合がありますが、個体差によるものですので、品質には何ら問題ありません。

注意事項2

操作にご注意ください！
お湯の蛇口は熱いお湯が出ます！危ないので近くで遊ばないで!!

TOKAIでは安全性を高めた『蛇口安全カバー』『ボタンカバー』をご用意しております。お子様がいらっしゃるご家庭は必ずお取り付けください。

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カ月、「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

フリーダイヤル 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、困ったことなどがありましたら、なんでもご相談ください。お引っ越しの際は、お早めにフリーダイヤルまでご連絡ください。

皆さんと一緒に作るページ

TOKAI COMMUNICATION EPLOG vol.174 2015

エプログ

ウチの子一番

ウチの3歳の息子は言い間違いが多いです。コップをプックと言ったり、ぶどうをどぼうと言ったり、こいのぼりをこいこぼりと言ったりします。正しい言葉を教えてあげたいと思いつつ、かわいいのでこのままでもいいかなと思ってしまいます(笑)

（伊豆の国市　シナモン様）

＊言い間違いが多い息子さん、とってもかわいいですね♪　言葉をしっかりと覚えていない今だけのかわいさだと思うと、私も教えるのをためらってしまいそう…。

✦

ウチにはお手伝いが大好きな2歳の息子がいます。スーパーに行くと、子供用のカゴをもって買い物のお手伝いをしてくれます。買う物をもって来てくれたので、「ありがとう」と言うと、自分で自分の頭をなでなでしています。そんな息子の姿を見るととてもほっこりします。いつもお手伝いありがと♥

（焼津市　プチキッキ様）

＊お手伝いをしてくれる息子さん、とっても立派です！　しっかり者でおちゃめなお子さんですね♪

ウチには6歳と3歳と産まれて5カ月の息子がいます。ある日、次男が三男の寝返りをしている姿を見て、「ママ！〇〇が泳いでるよ！」と一言。息子のかわいらしい表現にとても癒されました。

（静岡市　ヨッシー様）

＊確かに寝返りは泳いでいるように見えるかもしれませんね。小さいお子さんの発想力は夢があって、とても温かい気持ちになります♪

✦

ウチには小学6年と小学3年の娘と、小学1年の息子がいます。ある日、小学1年の息子が、「ふたりがぼくのお姉ちゃんで良かった。だって、ふたりとも優しいから！」と言っていました。よくケンカをする3人ですが、その言葉を聞いて思わずほろっときてしまいました。

（藤枝市　デボラ様）

お姉ちゃんたちのことを慕う息子さんの一言にじ〜んときてしまいました！　とっても仲良しなお子さんたちなんですね。

チョット聞いて！

母の日の翌日、小学1年の娘が「いつもありがとう」とケーキをプレゼントしてくれました。去年までは保育園の催しでプレゼントを作ってくれていたのですが、今年はプレゼントが無いことをとても気にしてくれたらしく、自分のお小遣から買ってくれたようです。娘の優しさに、頑張ろうと思えた母の日でした。

（島田市　T・T様）

＊とっても優しい娘さんですね。T・T様のことを思う心優しい娘さんにとてもほっこりしてしまいました♪

✦

今年の4月から息子が大学生になり、寮で暮らすようになりました。家にいるときはあまり部屋を掃除することは無かったのですが、寮の部屋はこまめに掃除しているようで、たまに会いに行くと部屋が綺麗で驚きます。毎日会っていた時と違い、離れて暮らしてみて、子供の成長を感じられることがたくさんあるんだなと思いました。

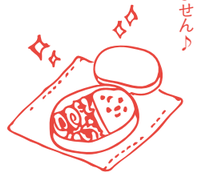
（浜松市　りんちゃん様）

＊お子さんと離れて暮らすのは少し寂しいですが、だからこそ気付くことがたくさんありますね。

先日、職場で手作りのお弁当を「きれい！　おいしそう！」と他の人に褒められました。結婚してから何十年とお弁当を作り続けていますが、他の人から褒められると、つい頑張っちゃおうかと思います。おだてに弱い私です(笑)

（静岡市　ばばちゃん様）

＊ばばちゃん様のお弁当、私も見てみたいです！　ジャーサラダなど、最近はオシャレなお弁当がたくさんあるのでいろいろチェックしてみるといいかもしれません♪



✦

我が家には、オスのネコが2匹います。あるときは、食器棚の上のダンボールにいたり、洋服のハンガー掛けの上に寝ていたり。そんな自由気ままに暮らすネコの姿に、毎日とても癒されます。

（浜松市　パーマン様）

＊屋根の上など、ネコちゃんは思いもよらない所で寝ていたりしますよね。そんなのびのびと暮らしている姿がネコちゃんの魅力だなと思います！

我が家の知恵袋

家庭菜園などでミニトマトがたくさん収穫できたときには、ミニトマトのヘタを取り、耐熱容器に入れてオリーブオイル・塩・こしょうをかけ、たっぷりのとろけるチーズをのせてオーブンで焼くのがオススメです☆ 簡単でとってもおいしいですよ♪

（沼津市　フワママ様）

✦

おやつやお酒のおつまみになる、我が家のおすすめの一品をご紹介します♪ アボカドをクリーム状にほぐしてオリーブオイルとレモン汁を足し、塩・こしょうをふりかけクラッカーに付け、生ハムを上のにせて食べるとてもおいしいです！ 手軽で見た目も鮮やかなので、おすすめですよ♪

（島田市　のりちゃん様）

✦

サンドイッチやサラダに入れるゆで玉子は、ビニール袋に入れて包丁の背で袋がやぶれないようにつぶす方法がおすすめですよ。まな板の上できざむのは不衛生だし、洗い物が出るのは手間が掛かるので、とって便利です♪

（富士市　オセの妻様）

✦

昨年、花の種を蒔きました。しばらくすると芽が出て、葉が繁りましたが、一向に蕾をつける気配が無く、花は咲かないかな…と諦めていました。しかし、2年がすぎた今年、たくさんの蕾をつけて見事に花を咲かせました！ 2年越しで咲いた花は格別の美しさでした。

（磐田市　はるるん様）

＊おめでとうございます！ 2年も咲かなかったら私も諦めてしまいそう…。根気強く育てることが大事なんですね！

✦

＊四つ葉のクローバーは他とは違う香りがするのでしょうか？ ヘミング様に大事にされているワンちゃんはとっても幸せだと思います！

先日、愛犬と散歩をしていたときのことです。愛犬が草のニオイをずっと嗅いでいたので覗いてみたら、そこには四つ葉のクローバーが！ そして、また別の日にも愛犬は四つ葉のクローバーを発見！ 2つの四つ葉のクローバーはしおりにして大事にしています。見つけてくれた愛犬に良いことがありますように！

（焼津市　ヘミング様）

教えて！エプロン - 回答編 -

173号の鏡のウロコ汚れでお悩みの「ドンヨリーヌ様」へ

鏡にクエン酸水スプレーをして、スポンジで細かく上下に動かすと水滴や汚れは落ちますよ。頑固な汚れにはスプレーをした後に上からキッチンペーパーを貼って1～2時間湿布をした後、マイクロファイバークロスで縦方向に動かして水滴を拭き取ります。我が家はこれできれいになりました。ぜひ、お試しください！

（湖西市　フミちゃん様）

✦

173号のキャベツや大根料理でお悩みの「ぼんたっぴー様」へ

キャベツや大根を使い切るには、「浅漬け」がおすすめです♪ 市販の素を使っても良いし、塩こんぶと和えるのもおいしいです。大根は千切りにして、塩でもみ、ツナとマヨネーズであえてサラダにするのもおすすめです！

（焼津市　イクミン様）

✦

173号のお子さんの薬の飲ませ方でお困りの「けろこ様」へ

粒の薬を飲むときは、ゼリーやヨーグルト、プリン等と一緒に食べさせてみてはどうでしょうか？ 私は介護施設で働いているのですが、薬が苦手な人もその方法で飲んでくれる方が多いですよ。

（掛川市　はまちゃん様）

教えて！エプロン

173号のお子さんの遊び方でお困りの「ぷーさん様」へ

私は読書をおすすめします♪ 息子さんの興味がありそうな本を買ってあげたり、図書館で探して一緒に読んであげてみてはいかがでしょうか？

（静岡市　H・H様）

✦

毎日、高校生の息子のお弁当のおかずに悩んでいます。品数を増やさないと大きなお弁当箱が埋まらないので、同じおかずの繰り返しになってしまっています…。常温でも傷みにくいお弁当のおかずを教えてください！

（藤枝市　華ちゃん様）

✦

4歳の息子の指しゃぶりに困っています…。小さい頃は良かったのですが、4歳になると身近でしている子もいないので止めさせたいです。最近は、注意しても面白がってやっています。良い方法やアイデアがあったら教えてください！

（静岡市　MTK様）

◆◆◆ エプログにちょっとプラス！ ◆◆◆

エプログけいじばん

今号から「ウチの子だいすき」「ママさん日和川柳」「おもしろびっくり写真館」が新たに仲間入りしました！ かわいい自慢のペットや、思わず驚く珍百景、おもしろかったワンシーン、ママさんあるあるネタで一句詠んだりなど、皆さんの投稿を写真とコメントを交えてご紹介します。

おもしろびっくり写真館

ウチのハムスターのすずちゃんは食べることが大好き♪ わが家に来た時はカブト虫より小さく細かったのですが、エサをおねだりする姿がかわいくてつい余分にあげてしまっていたら…すっかりずんぐりむっくりになってしまいました…。写真のような姿で親父座りでエサを食べたり、このまま寝てしまったりしますが、その姿がまたかわいいです♡

（御殿場市　M・S様）

ママさん日和川柳

パパよりも ママすごいネと のせられる

浜松市　とりがた様

ひと言　誉め上手なお子さんですね！　かわいいです。お子さんに言われてしまうとつい嬉しさが勝ってしまいますよね（笑）

No.1 ウチの子だいすき

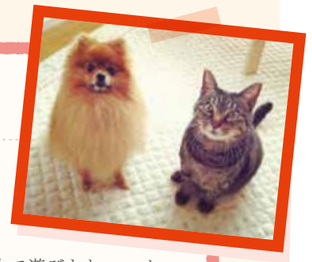
夏の旬を二匹で味わう！

ウチのタッチとミナミちゃんはゆでたてのトウモロコシが大好物です！ 2匹で夢中になって食べている姿を見ていると、可愛らしくてとても癒されます。（富士市　アルフ様）

＊かわいいー！ 2匹で夏の旬をわけっこしている姿に癒されました。

No.2

仲良し♪



ポメラニアンの「ポメ蔵」とキジトラの「銀ちゃん」は大の仲良し。ポメ蔵はお散歩が大好きだけど銀ちゃんはリードをつけるとピタっと停止…。いつもお部屋の中で遊びます。いつか一緒にお散歩に行けたらいいね！（藤枝市　がぢご様）

＊庭で遊んだりなど少しずつ外に慣れるといいかもしれませんね。

＼各テーマ以外にも、お子様やお孫様のかわいい写真も大歓迎です！／

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。

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。

※プレゼントは選べません。ご了承ください。

応募の方法

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、お送りください。

新コーナー宛　上記①～⑤の内容と⑥コーナー名⑦エピソードを明記し、封書でお送りください。

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「エプログ」係

※お送りいただい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。

※封書の郵送代は個人負担となります。

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

表示価格はすべて税抜きです。

TNCの光インターネットサービス

TNC is tnc.ne.jp TOKAI NETWORK CLUB ヒカリ With NTT西日本

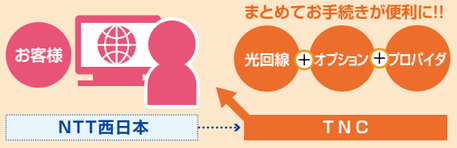
TNCは静岡県内シェア プロバイダ NO.1 ※2015年7月クロス・マーケティング調べ

TNCの光インターネットサービス 大好評受付中!!

TNC is tnc.ne.jp TOKAI NETWORK CLUB ヒカリ With NTT西日本 とは

「TNCヒカリ」とは、NTT光回線の御提供(光コラボレーションモデル)を採用した新サービスです。NTT光回線の速度・品質はそのままに、TOKAIネットワーククラブが光回線とプロバイダをセットでご提供する光インターネットサービスです。

◎光回線とプロバイダサービスをTNCが提供。◎速度・品質をそのままに、低価格なサービスを実現。



まとめてお手続きが便利に!!
光回線 ＋ オプション ＋ プロバイダ

TNCヒカリのおトクな 3 つのメリット

低価格 シンプルな料金プラン!
TNCヒカリは、光回線+プロバイダがセットになった低価格でシンプルな料金体系です。

TNCヒカリの月額利用料金 5,100円/月
※ファミリータイプ(2年バリューパック適用時)

光回線とプロバイダの支払いをまとめてスッキリ!

TLCポイントが貯まる!
※TLC会員サービスへのお申込(入会金・会費無料)が必要です。

今だけおトク! キャンペーン実施中!! 詳細はWEBをご覧ください!

TNC is tnc.ne.jp TOKAI NETWORK CLUB
TOKAIネットワーククラブ事務局
フリーボイス 0120-696927
受付時間／[月～金]10:00～20:00 [土・日・祝]10:00～18:00
http://www.tnc.ne.jp/hikari/
TNCヒカリ 検索

TNC is tnc.ne.jp TOKAI NETWORK CLUB ヒカリ With NTT西日本 ＋ モバイル 4G/D

ネットとスマホがまとめておトク!?

家庭の通信料が気になるお客様 必見!

自宅のネットとスマホが、まとめておトクな

ヒカリセット割 新登場!

モバイル 4G/D スマートフォン ＋ TNC ヒカリ インターネット

8,080円/月 ＋音声通話料(30秒20円)

※「モバイル4G/D」ミルプラン(ヒカリセット割適用時)1,480円／月＋端末料金1,500円／月＋TNCヒカリファミリータイプ(2年バリューパック適用時)5,100円／月
※キャンペーン内容は予告なく変更する場合があります。詳しくはホームページをご確認ください。

お問い合わせはコチラまで。専門スタッフが詳しくご説明します。
TNC is tnc.ne.jp TOKAI NETWORK CLUB
モバイル4G カスタマーセンター
フリーボイス 0120-962-679
受付時間／[月～金]10:00～20:00 [土・日・祝]10:00～18:00
http://www.tnc.ne.jp/4gd/
モバイル4G/D 検索

我が家のオススメ 作ってみよう!

レシピのぽっけ

Recipe no Pokke

読者様から届いた自慢のレシピをご紹介。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？

「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ページ下をご覧ください。

Recipe[1] { 浜松市　イクラのママ様より } vol.172 温かい料理に合う献立でお悩みの「とまあま」様へ

少ない油でサクサク食感。後片付けも楽チン！

揚げないカツ

材 料(2～3人分)
- ＊豚ロース…トンカツ用3枚 (豚ヒレ、鶏ムネ、鶏モモなどお好みで)
- ＊パン粉…30g
- ＊小麦粉…適量
- ＊スライスアーモンド／砕いたピーナツ…お好みで
- ＊卵…1個
- ＊サラダ油…大さじ3
- A
  - ＊塩こしょう…適量
  - ＊ガーリックパウダー…適量
  - ＊ゴマ…お好みで
  - ＊オリーブオイル…大さじ1
  - ＊料理酒…小さじ1

STEP 1 肉を一口大に切って容器にいれ、Aを加えて冷蔵庫に30分ほど寝かせる。

STEP 2 パン粉とスライスアーモンドを炒る。1を小麦粉→溶き卵→炒ったパン粉の順番につける。

STEP 3 フライパンに油をひき、中弱火でじっくり焼き色をつけて完成！

Recipe[2] { 静岡市　ももちゃん様より }

速攻！缶詰シーフードサラダ

ほたてサラダ

材 料(2～3人分)
- ＊ほたての水煮缶詰 …2缶 120g
- ＊しょうゆ…大さじ1
- ＊マヨネーズ…大さじ1
- A
  - ＊水菜…1/2束
  - ＊大根…1/4本
  - ＊ニンジン…1/3本

STEP 1 ほたてを缶から出して汁を切る。Aを食べやすい大きさに切り、ほたての身とあわせて軽くまぜる。

STEP 2 残ったほたての汁にしょうゆ、マヨネーズを加えてよくまぜる。

STEP 3 1に2をかけて完成！

Recipe[3] { 袋井市　アケチャン様より }

電子レンジで完成！ご飯がすすむ常備菜

牛肉のしぐれ煮風丼

材 料(2～3人分)
- ＊牛肉薄切り…300g
- ＊ご飯…600g
- ＊ショウガ…10gくらい
- ＊ゴマ…適量
- ＊七味唐辛子…お好みで
- A
  - ＊みりん…大さじ2
  - ＊しょうゆ…大さじ2
  - ＊砂糖…大さじ1

STEP 1 牛肉を細かく刻み、Aの調味料と薄く切ったショウガを加えてまぜあわせる。

STEP 2 1をレンジで3分加熱して全体を軽くまぜ、さらに3分加熱。

STEP 3 ゴマ、好みで七味唐辛子を振りかけ、ご飯の上にのせて完成！