

TOKAIグループ

エプロン

vol. 175
APRON 2016

特集

パンでハッピー朝食。



Present!



まかいの牧場
「オリジナルギフト」
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。



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
つなげます。

基本サービスプラン 月額基本料金 **最大2ヶ月無料**

初登登録費用 **5,000円** (税抜) **値下げしました!**

*機種は在庫が無くなり次第変更となる場合があります。

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。

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) **0120-788-959** TOKAIセキュリティ 検索

{今号のモデル}

Apron Mama + Kids



静岡県 静岡市
右から 藤倉 聖子さん
徠義くん 琉義くん 風義くん

{今号のプレゼント}

まかいの牧場
「オリジナルギフト」を
抽選で10名様に**プレゼント!**



※写真はイメージです。

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 3/31(木) 消印有効

提供会社: 朝霧ハイランド株式会社
まかいの牧場 様
〒418-0104 静岡県富士宮市内野1327

■「オリジナルギフト」商品内容
・富士山チーズケーキ
・カマンベールチーズ (ミルク・チョコ)×3
・あらびきポークウィンナー

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 静岡県葵区常盤町2-6-8
株式会社TOKAI ☎0120-090-917 (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。

撮影場所 エストフォーレばらの丘
〒427-0061 静岡県島田市ばらの丘1丁目14-7

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】
いい家みつけ、ゼロみつけ。
Zerö MIKKE
30代のためのゼロエネ住宅
詳細はこちら ▶ **ゼロエスト** 検索
詳細はこちら ▶ **ゼロミック** 検索
お問い合わせ TOKAI住宅部 ☎0120-548-406 住宅部本社 受付時間 9:00~17:00 / 休日 毎週土・日・祝日

パンでハッピー朝食

ヘルシーなサンドイッチ! 手作りディップ!
朝食のパンにひと手間加えて食卓を華やかに。
週末はお子さんと一緒に手作りしてみませんか?



親子で仲良く パンケーキをつくらう

カフェで大人気のパンケーキ。

実はボウルひとつで

簡単にできあがり。失敗なしの

定番レシピを紹介します。



僕も作ってみたいなよ

牛乳で生地の間やを調整します!

材料 *直径約15cmのパンケーキ6枚分

- 卵…………… 2個
- 牛乳… 150~180ml
- 砂糖……………大さじ3
- 小麦粉……………200g
- ベーキングパウダー…小さじ2
- 溶かしバター …… 40g
- サラダ油…………… 適宜

{作り方}

- 1 ボウルに卵、砂糖、牛乳を順に混ぜ合わせる。
- 2 小麦粉とベーキングパウダーを一緒にして①にふるい入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせる。最後に溶かしバターを加えてさらに混ぜる。
- 3 フライパンを中火で熱し、サラダ油を薄くなじませる(テフロンの場合は油をひかなくてもよい)。強めの弱火にして、直径15cmに広がる量を流し入れる。
- 4 表面にポツポツ穴があいてきたらひっくり返す。
- 5 裏を1分ほど焼いたら出来上がり。(残りの生地を同じように焼く)



ヘルシーにアレンジ!

材料を変えるだけでヘルシーに。食感・味わいの違いも楽しんで。

素朴な味でカラダに優しい!

{全粒粉のパンケーキ}

- 材料
- 卵…………… 1個
- 牛乳…………… 40ml
- ヨーグルト…………… 40ml
- 砂糖…………… 小さじ1
- 小麦粉…………… 50g
- 全粒粉…………… 30g
- ベーキングパウダー… 小さじ1
- サラダ油…………… 適宜

もっちりとした食感が楽しめる!

{米粉のパンケーキ}

- 材料
- 卵…………… 1個
- 牛乳…………… 80ml
- 砂糖…………… 20g
- 米粉…………… 80g
- ベーキングパウダー… 小さじ1
- サラダ油…………… 適宜

砂糖の代わりにはちみつを使用!

{そば粉のパンケーキ}

- 材料
- 卵…………… 1個
- 牛乳…………… 100ml
- はちみつ…………… 20g
- そば粉…………… 60g
- 小麦粉…………… 20g
- ベーキングパウダー… 小さじ1
- サラダ油…………… 適宜

牛乳の代わりに豆乳でマイルドに!

{豆乳のパンケーキ}

- 材料
- 卵…………… 1個
- 豆乳…………… 80ml
- 砂糖…………… 20g
- 小麦粉…………… 80g
- ベーキングパウダー… 小さじ1
- サラダ油…………… 適宜



食パン、フランスパン、クロワッサン、ベーグル…大好きなパンを朝食にしている家庭も多いのでは。でも平日の朝はなにかと忙しいから、アレンジを楽しむ余裕はないし、パンに塗るものもいつも一緒。パリエーションがないと悩むママに、ちょっとしたアレンジや手作りでも自分も子どもも楽しめるパン朝食を紹介します。時間のある時にディップを作り置きしておけばあとは食卓に並べるだけ。週末には、ボウルひとつでできるパンケーキや具材を混ぜ合わせるだけのヘルシーなサンドイッチもおすすめです。上手にできたらそのままピクニックに出掛けたりそう!

*作り方は上記同様 材料は直径約10cmのパンケーキ6枚分

パンに合う! 手作りディップ

「パンの友」のレシピを増やせば、朝食がもっと楽しくなるはず。週末にぜひ作ってみて。



tarako cheese dip

mango jam

フランスパン × タラコチーズディップ

クロワッサン × マンゴージャム



材料

- クリームチーズ…………… 80g
- マヨネーズ…………… 大さじ2
- 玉ねぎ(みじん切り)… 30g
- レモン汁…………… 小さじ2
- 辛子明太子…………… 40g

{作り方}

辛子明太子は薄皮を除く。すべての材料を混ぜ合わせるだけ。

本格的な味わいが手軽に作れ、ベーグル、クラッカーにも合います!

材料

- マンゴー缶詰…………… 1缶
- レモン汁…………… 1個分
- 砂糖…………… 70g
- フレッシュミント…………… 少量

{作り方}

マンゴーは汁を切り、軽くつぶす。鍋にすべての材料を入れて沸騰させ、アクを取りながら10分ほど煮る。ミントを取り出して冷ます。

子供と手作り!



* オープンで作る フレンチトースト

耐熱容器に角切りしたパンを詰め、卵液(卵1個、砂糖大さじ1、牛乳100ml)を流し入れしっかりと染み込ませる。180℃に予熱したオーブンで20分ほど加熱する。

point ホイップクリームをトッピングすればデザートに!



* くるくる サンドイッチ

パンに具をのせてくるくと巻く(きつめに巻くとよい)。ラップでぴったりと包み、冷蔵庫で30分ほど寝かせ、味と形をなじませる。ラップごと斜めに切って完成!

point 筒切りにして爪楊枝やピックを刺してもかわいい!

お母さんと一緒に作ってみよう!



今回教えてくれた人



モキチカフェ × 本棚コオロギ

国産素材を使い、長時間低温発酵で作るベーグルが評判のカフェ。ベーグルはテイクアウトもできる。
info 浜松市東区西塚町309-5
053-463-4256

パロが教える!

ベーグルサンドイッチのヘルシーレシピ

忙しい朝もしっかり野菜をとって1日元気に!
ヘルシーベーグルに合う手間いらずの具を教わりました。

みかんとニンジンの甘酒マリネサンド

爽やかな味わいが朝食にぴったり!

{作り方}

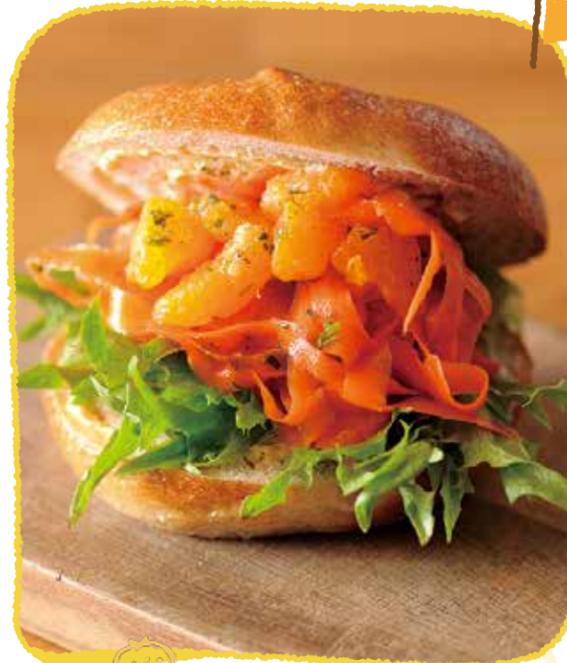
- 1 ピーラーでニンジンのリボン状に削る。塩をまぶして10分ほど置いたらよく水気を絞る。
- 2 ①に剥いたみかんと甘酒小さじ1を加えよくあえる。
- 3 ベーグルにマヨネーズを薄くぬり、レタスを敷いてマリネをのせる。最後にお好みで黒コショウをふる。



point
ピーラーの薄削りなら子どもお手伝いできそう!

材料(1個分)

- ライ麦のベーグル…………… 1個
- レタス…………… 1枚
- にんじん…………… 1/4個
- 塩…………… ひとつまみ
- 温州みかん…………… 1/2個
- マヨネーズ…………… 適宜
- 甘酒…………… 小さじ1



大根と醤油麴のサンド

和のやさしい味わいに食がすすむ

{作り方}

- 1 大根は短冊切りにする。フライパンに油をひき、大根と水大さじ1を入れフタをして弱火で10分蒸し焼きにする。
- 2 火を止めてから醤油麴を加えてよく絡める。
- 3 ベーグルにオリーブオイルを塗り、レタスを敷いて②の具をのせる。

材料(1個分)

- 玄米ベーグル…………… 1個
- 大根… 厚さ1.5cmの輪切り1枚
- 醤油麴…………… 小さじ1
- レタス…………… 1枚
- オリーブオイル…………… 適宜



point
焼いた大根は取り出して醤油麴とあえれば焦げつきなし。



「我が家のオリジナルレシピ」を考案し、会場で調理実演するというこの企画。親子での共同作業を通じて、料理のおもしろさ、創造性を楽しむと同時に火に親しみ、火の使い方を学んでいただく食育イベントです。おかげさまで好評のうちに終了しました。その会場の様子をレポートします!



みんな
まるでコックマン
みたいだね!

上手に
割れているかな?

TOKAI 秋の大感謝祭
親子でチャレンジ!
炎のお料理バトル

オムライス
アイデアレシピ
コンテスト

イベント
会場レポート

Event Report

11/8日 ツインメッセ静岡 [TOKAI大感謝祭会場]にて開催されました!!



◀ アイデアあふれるオリジナルオムライスの数々。親子で力をあわせてワクワクするようなオムライスを完成させました。



♪の家族もオリジナルオムライスづくりは夢中! かわいらしいオムライスがたくまんでできました♪

↑ 台の上ってジュージュー、三角巾とエプロンがとっても似合ってるね!

↑ みんな楽しく上手に料理できました。参加者8組全員そろって記念写真をパチリ。

その他の会場の様子!!

バラエティ豊かな催し物の数々!
「TOKAI大感謝祭」県内各会場では多くの方々にご来場いただきました!

みんなで力を合わせて頑張るぞ〜!! お〜!!



CMでおなじみ!! 歌手の太田克樹さん来場♪



会場を華やかに!! 可愛いダンスチームの皆さん☆





受賞者 母:竹内 佳美さん / 娘:綾音さん 親子

塩こんぶがおいしいUPの秘訣!2タイプのオムライス / 肉は入ってないよオムライス

賞品 神戸牛 20,000円相当



材料(4人前)

- オムレット・つけあわせ
 - 卵…6個
 - コーヒーフレッシュ…4個
 - マヨネーズ…適量
 - 塩・コショウ…適量
- 炊き込みピラフ材料
 - 米…2合
 - ツナ缶(オイルタイプ)…1缶
 - ニンジン
- チーズ(とろけるスライスタイプ)…2枚
- チーズ(さけるチーズ)…1本
- ブロッコリー…1/2個
- ウインナー…6本
- 玉ねぎ
- マッシュルーム(生)
- コーン(缶)
- コンソメ(顆粒)
- トマトピューレ…1缶
- ケチャップ…適量
- オリーブオイル…適量
- 塩こんぶ

炊き込みピラフがグッドテイスト!



つくりかた

- 米をとぎ、ザルにあげておく。
- ニンジン・玉ねぎを細かく切り、レンジで加熱する。
- 炊飯鍋に全ての材料を入れて炊く。
- ブロッコリーをゆで、ウインナーを炒め、チーズ(さけるチーズ)をさいておく。とろけるタイプは型で抜く。
- ボウルに卵を溶きほぐし、塩、コショウ、コーヒーフレッシュ、マヨネーズを入れる。
- ⑤の半量を使い、薄焼き卵を4枚つくる。
- ⑥でつくった薄焼き卵を敷き、さけるチーズ、ピラフをのせて巻く。
- フライパンにバターを入れ、残りの溶き卵を流し込む。ピラフを入れて半熟オムライスをつくる。
- 皿に⑦と⑧のオムライスを盛り、ケチャップをかけ、とろけるチーズをのせ、付け合わせのブロッコリーとウインナーを添えて完成。

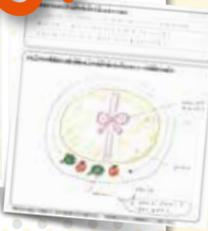
賞品 カゴメ商品詰め合わせセット 5,000円相当

受賞者 母:山崎 有実子さん / 娘:凜桜さん 親子

ケーキのようなミルフィーユの層になってます! / リボンのカラフルオムライス



お誕生日会が盛り上がる!



材料(4人前)

- オムレット
 - 卵…4個
 - 片栗粉…小さじ2
 - 水…大さじ2
 - 塩…適量
- オリーブオイル…適量
- ブロッコリー
- プチトマト
- スライスハム…4~5枚
- つまようじ、もしくはパスタ(飾り付け用)…1本
- チキンライス
 - ご飯…お茶碗3~4杯
 - バター…15g
 - 玉ねぎ…1/2個
 - 鶏ひき肉…100g
 - コショウ…少々
 - しょうゆ…小さじ1
 - ケチャップ…100g

つくりかた

- 玉ねぎはみじん切り、ブロッコリーは一口大の大きさに切る。
- 卵を溶きほぐし、水で溶いた片栗粉、塩ひとつまみを入れる。
- よく熱したフライパン(直径18センチ)にオリーブオイルをひき、薄焼き卵を焼く。(8~9枚くらい)
- チキンライスをつくる
 - バターをひいて鶏ひき肉と玉ねぎを炒める。
 - 塩コショウ少々、しょうゆ、ケチャップを加え、少し炒めてからご飯を入れ、さらに全体がまざるようにする。
- ボウルを準備する。(直径15~18センチ)
- ボウルの底に薄焼き卵を敷く。その上にチキンライスを、薄焼き卵からはみ出ないようにしてスプーンで入れる。薄焼き卵→ケチャップ少々→オムライスの順を繰り返す。最後は薄焼き卵になるように重ね、全体を軽く押さえ付け、皿にひっくり返してボウルを外す。
- ブロッコリー、プチトマト、スライスハムでつくったリボンを飾り付ける。

*表記のレシピ、材料の分量は目安です。

オムライス アイデアレシピコンテスト

結果発表 & 受賞レシピのご紹介!!

それでは、受賞した3皿のレシピをご紹介します。どのお料理も凝っていて、キラリ!とアイデアが光ります。皆さんもご家庭で楽しみながら新しいレシピを創作してみてください!

また、今年の秋冬に開催する「TOKAI大感謝祭」でも新たなお料理バトルコンテストを企画。詳細はエプロン誌上でご案内します。ぜひ奮ってご応募ください! 次回もお楽しみに~!!



受賞者 母:志太 久美さん / 娘:愛子さん 親子

余り物のシチューを上手にアレンジ! / 愛♡はっぴいオムライス

賞品 スカイレストラン ヴォーシエル お食事券(2名様分) 30,000円相当

材料(4人前)

- オムライス
 - 卵…8~10個
 - 冷やご飯…4杯分
 - 玉ねぎ…小1個
 - 鶏肉…1/2枚
 - サツマイモ…1/2本
 - ケチャップ…1/2カップ
 - バター…適量
 - 塩…適量
 - コショウ…適量
 - チーズ…100g
- ホワイトソース
 - 牛乳…1カップ
 - バター…大さじ2
 - 小麦粉…大さじ3
 - 塩…適量
 - コショウ…適量
 - 手づくり味噌…大さじ1
 - 余ったシチュー…適量
- トマトソース
 - トマト缶(またはトマト)
 - ニンニク…1片
 - 玉ねぎ…小1個
 - オリーブオイル…適量
 - 塩…適量
 - 砂糖…適量
- つけあわせ
 - ブロッコリー
 - プチトマト
- メレンゲクッキー
 - 砂糖…大さじ2
 - 塩…ひとつまみ
 - 卵白…1個分



つくりかた

- ホワイトソースをつくる
 - バターと小麦粉を炒め、牛乳を加えてとろみが出るまで火を入れ、味噌を加える。
 - シチューとあわせる。
- ケチャップライスをつくる
 - バターで鶏肉、玉ねぎ、ご飯を炒め、ケチャップ、塩、コショウで味を整える。
 - 火を通したサツマイモとあわせる。
- トマトソースをつくる
 - みじん切りにした玉ねぎ、ニンニクをオリーブオイルでよく炒め、トマト缶を加え20分~30分煮て、砂糖、塩で味を整える。
- ①と②をあわせ、チーズをのせ、オープンもしくはグリルで約10分、焼き色がつく程度に焼く。
- 卵焼き皮をつくる
 - 卵3~4個分の卵白を取り分けておく。
 - 溶きほぐした卵黄をフライパンに薄くのばし、火が通ったらハート型に型抜きし、抜いた箇所に卵白を流し入れて焼く。(4人前分同工程)
- ④が焼き上がった⑤の卵焼き皮をのせ、トマトソース、ブロッコリー、プチトマト、メレンゲクッキーを盛り付けて出来上がり。

メレンゲクッキーの作り方 卵白を泡立て、2回に分けて砂糖を入れ、天板に絞る。150℃のオーブンで10分焼く。





皆さんと一緒に作るページ



エプロン

ウチの子一番

うちの2歳の娘は、「おててタッチ」が大好きです。児童館の帰りも誰よりも早く先生にタッチをしに行きます。たとえ嫌いな病院でも「おしまーい！ バイね！」とタッチをかかさずします。全く知らない人でも、一声かけてもらえればタッチします。いつでも場を和ませてくれるとっても可愛い娘です♡
(富士市 KARINA様)

*活発でかわいい娘さんですね♪
娘さんの元気なパワーで、周りの人たちも思わず笑顔になっちゃいますね♪

先日、ウチの10カ月の息子が「ハイハイレース」に出場しました。おもちやでたくさん練習しましたが、あまり良い結果は出ず(泣)。ですが、「生懸命ハイハイをしてる息子の姿がとってもかわいかったです♡」次回は、1位を取りたいなと思います！
(静岡市 みどママ様)

*息子さんよくがんばりましたね♪！
次回は1位を取れるように応援しています♪

ウチの1歳半の娘は食べるのが大好きです。寝言でも「まんま」「おいしい」とおしゃべりしたり、目が覚めると第一声に「バナナ」「にんじん」と言ったりします(笑)。何でもおいしそうに見える娘に、日々癒されています♡
(浜松市 sugi様)

*夢の中でも食べているのではありませんか？ 食いしん坊でかわいらしい娘さんにとっても和みました♪



ウチには、小学2年と年中の娘がいます。2人は、揃えば必ずケンカをし、仲直りも早いです。ケンカをするときは、下の子が出し、お姉ちゃんのことを叩きます。でも、どんなにやられてもお姉ちゃんは決して手を出しません。そんな優しいお姉ちゃんには、時々抱っこをしてあげます♪
(静岡市 ニシキゴイ2様)

*妹さんのために我慢ができる、心優しいお姉ちゃんですね！ これからも仲良しの姉妹でいてほしいなと思います♪

【TOKAI】を通してソーダストリームを購入すると
¥3,497
お得！



炭酸水を楽しもう！

いつもお飲みいただいているおいしい水の宅配便が炭酸水に！
ご自宅で簡単に炭酸水を作れるソーダストリーム。楽しく広がる、
おいしい水の宅配便の世界を皆様のご家庭でぜひ、おたのしみください。

炭酸水なら、いろんな飲み物がよりおいしく、より楽しく！

- 1. ハイボール・酎ハイ・カクテルなどのお酒がおいしい！
- 2. フレーバーシロップで楽しくおいしく！
- 3. ウォーターサーバーからいつでも冷たい炭酸水が作れる！

ソーダストリームTOKAIオリジナルパック!!

【TOKAI】を通してソーダストリームを購入頂くと、12&ボトルを1本無料で提供！



SodaStream(ソーダストリーム)
ジェネシスデラックス
スターターキット

商品使用
■本体サイズ(約)W13.5cm×H42cm×D23.5cm
■本体のみ重量(約)1.00kg

販売価格
¥12,960(税込)



ご利用中のお水1本(お値引き)とシロップ2種類

通常価格
¥16,457

+ ¥3,497相当 = ¥12,960(税込)

- Genesis Deluxe(ジェネシス デラックス)スターターキット内容
- ソーダメーカー本体×1
 - ソーダメーカー専用1リットルボトル
 - ソーダメーカー保証書×1
 - ガスシリンダー60リットル用×1 (キャップ付き)×1
 - お取り扱いDVD×1
 - ソーダメーカー取扱説明書×1
 - ユーザーライセンス×1

※【TOKAI】を通してソーダストリームを購入頂いた翌月の配送又はご注文日より本無料とさせていただきます。
※他社の関係上まれに翌々月となる場合がございます。予めご了承ください。
※本製品の在庫状況などによってはご注文をお受け出来ない場合がございます。予めご確認ください。
※代引手数料はお客様のご負担となります。送料は無料になります。

販売者: sodastream water made exciting

ソーダストリーム本体に関するお問い合わせ
0120-286-230

【受付時間】
9:00~17:00
(土・日・祝日を除く)

お申込みは会員ページから!

TOKAI 水 検索

お楽しみ企画!

【朝霧のしずく・朝霧のしずくマイルド 限定企画!!】

アタリ! キャップシールキャンペーン!!

シール裏面に「アタリ」が書いてあれば
ボトル1本 無料プレゼント!

「アタリシール」はボトル配送員に手渡ししてください

詳しくはこちらへ <http://aqua.tokai.jp/campaign/capseal/index.html>



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。

チョット聞いて!

*1歳半で身のまわりの事をやろうとするなんて、とってもお利口さんですね! きっと、さなちゃんママ様が褒めてくれるのがうれしくて、張り切っているんですね♪

ウチには1歳半になる娘がいます。最近出来る事が一段と増え、自分で着替えをしようとしていたり、食後の食器を自分で運んだり日々成長が見られうれし限りです。「ママ見て!」と言わんばかりのキラキラした目で訴えてくる姿が親バカですが、可愛くてたまりません♡
(磐田市 さなちゃんママ様)

私の3歳の孫はバズルが大好きで、50ピースを10分くらいでクリアします。先日100ピースを買ってあげたら、最初は時間がかかったけれど、2、3回ほどでだんだんと上達して、もうすぐ10分を切りそうです。次回は300ピースくらいに挑戦させてあげたいです!
(静岡市 まあちゃん様)

*短期間でメキメキ上達するなんて、とっても賢いお孫さんですね!
次回はぜひ300ピースに挑戦させてあげてください♪

最近、ハリネズミを飼いました。とても臆病な動物ですが、慣れてくると食事中に耳をなでても平気で、声をかけると鼻箱から鼻先を出してくれます。夜行性なので会えない日もあります。ゲージの中にいるというだけで不思議と癒されています♡
(湖西市 くうちちゃん様)

*小さくて臆病なところがまた可愛いですね♡ 夜にしか会えないけども、日頃のくうちちゃん様の愛情は伝わっていると思います♪

最近、折り紙にハマっています。特にケーキや果実、お寿司などの食べ物を作るのが好きで、職場の片隅に飾らせてもらっています。折り紙を通して周りの方とコミュニケーションもとれて、ますますハマりそうな予感がします!
(浜松市 みるママ様)

*折り紙はアイデア次第でいろいろな形作りが楽しくて、手軽に始められるのが魅力ですよ♪ 一度やり始めたら、私もハマっちゃいます♪



◆◆ エプログにちょっとプラス! ◆◆

エプログけいじばん

「ウチの子が大好き」「ママさん日和川柳」「おもしろびっくり写真館」の各コーナーでは、皆さまからの投稿を募集中です。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、楽しい写真やコメントをドシドシご応募ください!

私たちが紹介しまーす!

エプログ活性課



ママさん日和川柳

美辞麗句

血にのせたが

ボロがでる

沼津市 ほほほほ様

一言

親しい人には飾った言葉も嘘もバレしてしまうものですね。自然体が一番ですね! 気疲れもしなくて良いと思います。

197
167

写真館

おもしろびっくり

せまい所は
あったかいし
一番落ち着く~



/スッポリ

ウチにはマオくんとうきちゃんの猫2匹がいます。先日ちょっと変わった場所に2匹がはまるように寝ていました。旅行から帰ってきて、少し休んだら整頓しようと思い、スーツケースを開けっ放しにしていました。すると少し目を離れた間に、猫が仲良く入っていました(笑)。猫は本当に小さな隙間を見つけて入るのが好きなんだなと思いつつ、かわいらしくもあったので記念にパチリ!(静岡市 hime様)



ぼくも
入りたい...

No.1 ウチの子が大好き

至福のお風呂タイム

リクガメのロナちゃんはお風呂が大好き。もともと便秘しやすいのでたまに温浴させてあげて、便通が良くなるようにしています。気持ちいいときは足を伸ばして「いい湯だな~」ってやっています。(函南町 ぶべら様)



*カメも便秘になるんですね! リラックスしている姿がかわいらしいです♥

No.2

癒し系担当です

ウチの愛犬ジナンちゃんは、とてもおとなしい子です。2歳の娘に、まるでおもちゃのように遊ばれていますが、何をしても怒らないでつきあってくれます。我が家の中の癒しです!(富士市 ななひよ様)



*のんびりしている様子は見る側も癒されますよね!

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います。

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。

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。

〒420-0034 静岡市葵区常盤町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。
※封書の郵送料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)



我が家にはウサギがいるのですが、ウサギのあくびにとってもビックリします。これでもかというほど口が開いて歯をむき出しにします。横に倒れるときは思いつきりバタン!と倒れたり。ウサギの行動って一つ一つがとてもかわいらしくて、一日の疲れが飛んでいってしまう(笑) (浜松市 うさぎロロン様)

我が家の知恵袋

我が家で作る、生の春菊のオスメレシピをご紹介します。葉先と茎のやわらかい部分を3~4センチに切り、生ハムでくるくると巻き、つまようじなどでとめて出来上がり! そのままでもおいしいですが、ドレッシングをかけてもおいしいですよ! (富士市 まこま様)

私の母直伝のご飯のお供をご紹介します。漬け物の野菜の葉の部分、豚バラ肉と少量の油で炒め、しょうゆを1滴垂らしたら出来上がり! ご飯のおかずにも、おにぎりに入れてもおいしくて、とってもオススメです! (三島市 ネーニヤ様)

教えて! エプロン 回答編

174号指しゃぶりでお困りのMTK様へ
私の息子も4歳まで指しゃぶりをしていました。いろいろ試して、一番効果があったのが、親以外の大人に説得してもらったこと、寝る時に手をつなぐことです。そして、少しでもできたら褒めてあげること! 始めは泣いていましたが、1週間ほどでやめることができました。(浜松市 カルピース様)

教えて! エプロン

我が家は魚が大好きなのですが、魚焼きグリルのアミに皮がくっついてポロポロになってしまう事がたまにあります。お魚の皮がくっつかないで、キレイに焼ける方法を教えてください!(裾野市 ぶよちゃん様)



我が家には4歳の娘がいるのですが、最近1日に2回以上おもらしをしまします。ちなみに、おねしょはしません。病院に行っても異常はなく、一緒にトイレに連れて行っても失敗してしまふことが多いです。良いアドバイスがありましたら、ぜひ教えてください!(富士宮市 ユウ様)

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 Hikari とは

「TNC Hikari」とは、NTT光回線の卸提供(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。



TNC Hikari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 Hikariの月額利用料金
3,800円/月~

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!

光回線+プロバイダがセットでこの価格。

※マンションタイプ(2年バリューバック適用時)の場合。
※ファミリータイプ(2年バリューバック適用時)は5,100円/月~。

※TLC会員サービスへの入会(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!** 詳しくはWEBをご覧ください!

TOKAIネットワーククラブ事務局

0120-696927

[月~金] 10:00~20:00
[土・日・祝] 10:00~18:00

<http://www.tnc.ne.jp/hikari/>

TNC Hikari 検索



TNC Hikari + 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!



6,780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ヒカリマンションタイプ(2年バリューバック適用時)3,800円/月の場合。
※端末機種や料金等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。

モバイル4Gカスタマーセンター

0120-962-679

[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



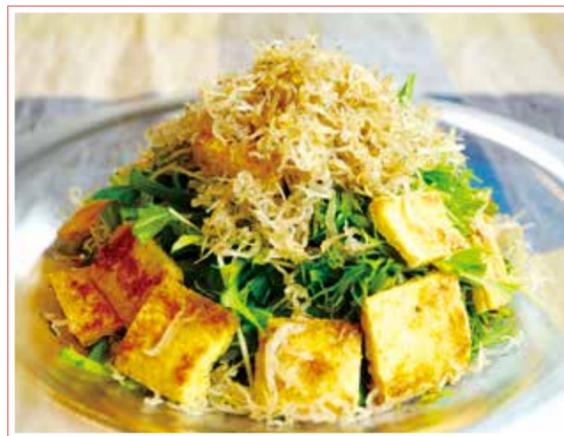
読者の皆さまから届いた自慢のレシピをご紹介します。どれもおいしいものばかり! お料理のレパートリーに加えてみませんか?

「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ページをご覧ください。

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] {浜松市 サチ様より}

水菜のシャキシャキ歯触りとごま油の香ばしさが最高!

油あげと水菜とジャコのサラダ

材料(2~3人分)
*油あげ...1枚
*水菜...3束
*ちりめんじゃこ...30g
*ごま油...大さじ1
*めんつゆ...適量

- STEP 1 水菜を食べやすい大きさに切り、ざるで少し水にさらす。
- STEP 2 一口サイズに切った油あげを、フライパンで両面軽く焼き、冷ます。
- STEP 3 ごま油で軽く炒めたじゃこと2を皿に盛った水菜の上のにのせ、めんつゆをかけたら完成!



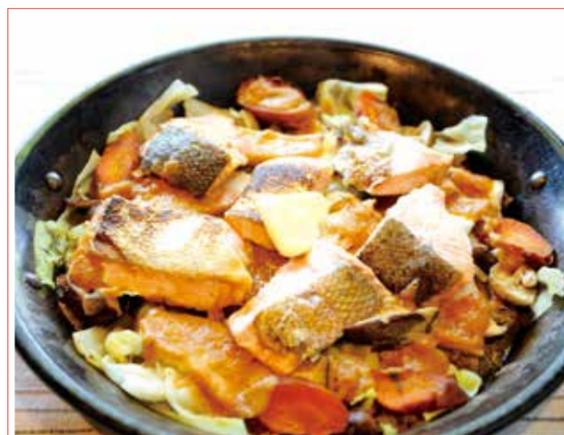
Recipe [2] {静岡市 ノリの嫁様より}

野菜のうまみがじんわり染みたスパイシーチキン

鶏もも肉のカレー風味煮込み

材料(2人分)
*鶏もも肉...1枚
*塩コショウ...適量
*カレー粉...大さじ1
A *トマト...2個
*玉ねぎ...1個
*キャベツ...1/4個

- STEP 1 Aの材料を大きめにざく切りする。
- STEP 2 鶏もも肉を半分に切り、両面に塩コショウをしっかりとまぶし、カレー粉も全体にまんべんなく塗り込む。
- STEP 3 鍋に1と2を重ね入れ、とろ火にかけて30分煮込むと完成!



Recipe [3] {掛川市 ききき様より}

みそバターが香りがそそる! 北海道の郷土料理

鮭のちゃんちゃん焼き

材料(2~3人分)
*さけの切り身...2切れ
*バター...10g
A *キャベツ...1/4個
*にんじん...1本
*もやし...1袋
*しめじ...1株
*エリンギ...2本
B *みそ...大さじ2
*酒...大さじ1
*みりん...大さじ1

- STEP 1 さけを3等分にし、油をひいたフライパンで2分程焼き、フライパンから外しておく。
- STEP 2 Aの野菜を切り、フライパンでしんなりするまで炒め、1を上のにのせる。
- STEP 3 2にBの合わせ調味料をまわし入れ、フタをして7分程蒸し焼きにし、最後にバターをのせたら完成!

*掲載レシピは、読者の皆さまが送ってくださったレシピに、編集部がアレンジを加えたものもあります。