

TOKAIグループ

エプロン

vol. 180
APRON 2017

特集

ベランダ・グランピング



24時間365日、皆さまの安心・安全を守ります

TOKAIホームセキュリティ

安心と快適さをとことん追求した
ホームセキュリティ
「プレミアム11」

機能性・操作性を高めた
「TOKAIホームセキュリティ」
の最高機種!

- ブロードバンド回線利用で、通信料無料!
- 便利な機能が標準装備!
- 月々の料金も、リーズナブルに設定!
- 設置工事の心配なし!

機器お買取プランでも、セキュリティ機器 **11年間の無料保証**

0120-788-959

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)

ボタンひとつで安心できる、簡単セキュリティ
TOKAI あんしんホートライアル

ボタンひとつで
医療相談

TOKAI 医療相談センター
医療・健康相談を
24時間お受けします。
● 医療・健康相談
● 救急病院の紹介
● 薬や介護の情報

ボタンひとつで
緊急通報

TOKAI セキュリティセンター
ご家族の携帯電話
など3か所の連絡先
に通報します。
警備員が現場に出動。
必要に応じて救急車
などを手配します。

[家族の思い出に]
Apron Mama + Kids
表紙モデル募集!

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?

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。



★表紙のお写真是お子様とお母様がメインになります。
(お父様も可能です。)

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。

上質な肉をそのまま削ってふわふわにしました。



{今号のプレゼント}

The
**削り
ふわり**
上質肉類削り出し

「削り節ミート ふわり」
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(火) 消印有効

提供会社: アオノフレッシュユミット 株式会社様
株式会社 シズオカミート様

ベランダ・グランピング

週末は自宅でアウトドアを楽しもう!
日よけのタープを張ったり、ラグを敷いたり
家族で飾り付ければ気分がアップ!



おしゃれに楽しく! グッズ&飾り付けで

おしゃれなアウトドアグッズや
飾り付けをプラスするだけで、
グッと雰囲気が盛り上がります。
キャンプ用品を取り入れれば子どもたちも
家にいながらワクワク気分!



飾り付けで楽しい演出を

オススメグッズ

2



LEDライトの飾り

夜のグランピングを一層楽しく幻想的にしてくれるランタン型のLEDライト。昼間でもかわいいインテリアに。

1



松ぼっくりの飾り

拾った松ぼっくりでオリジナルの飾りが作れます。ヒートン(接合金具)を松ぼっくりにねじ込んで麻ひもを通すだけ。リボンで飾っても素敵。

4



簡易テントがお昼寝スペース

組み立てのいらないワンタッチテントは収納もコンパクトだからベランダ・グランピングに最適。かわいいラグを敷いて、子どものお昼寝スペースに。

3



ランタンでキャンプ気分

テーブルやデッキに置くだけでキャンプ気分が楽しめるランタン。ガソリン仕様の本格タイプから乾電池式、LEDなどさまざま。写真右のランタンはソーラー充電も可能。



本格的なキャンプは身構えてしまうという女性も、いま話題のグランピングには興味があるのでは? グランピングは「グラマラス」と「キャンピング」を掛け合わせた造語で、自然の中で快適に過ごす贅沢なキャンプスタイルのこと。今回は、これを自宅の庭先やベランダで楽しんでしまうお気楽アウトドアを提案します。

ベランダ・グランピングのいいところは、自宅のキッチンで調理ができること。外のテーブルに作りたての料理を並べて、キャンプで使うランタンを置いたり、飾りを吊るしたりするだけで毎日が楽しめます。手軽な段ボールスモーカーで燻製にも挑戦!



段ボールで作れる燻製に

やあてみよう!
チャレンジ!

ホームセンターなどで販売されている
段ボール燻製器は、初心者でも
気軽にチャレンジできます。
まずは、ほとんど下ごしらえの
いらない4品から。

カンタン手順のご紹介

食材を入れて燻し始めたら後は待つだけの簡単スモーク。
段ボール箱で燻製器を自作してみても楽しいです。



▶ 食材を並べる

焼き網の上に食材を並べます。



▶ ウッドに着火

燻煙材はスモークウッドを使用。ウッドに点火し、炎を吹き消し、煙が上がったら燻製器内に入れます。



▶ 燻製スタート

定期的に中を覗き、火が消えていないか確認しながら進めます。



冷めても
おいしい

④ ソーセージ

ボイルなどの下ごしらえは必要ありません。スモーキーな風味を楽しむためシンプルなソーセージを選びましょう。



黄身まで
味わい深く

① ゆで卵

半熟たまごを作り、めんつゆ(うどんつゆ程度の濃度)に浸し冷蔵庫で一晩寝かします。水気をしっかり拭き取ってから燻製器に入れます。



スモーク
フレーバーに
お酒がすすむ

② ミックスナッツ

市販のミックスナッツを使用。焼き網では網目から落ちてしまうのでザルにあけて燻製器に入れます。



③ チーズ

プロセスチーズが燻製向きです。
冷蔵庫から取り出し、常温に戻してから燻製器に入れます。

煙の魔法で
大変身!



* 燻煙時間は食材によってさまざま。外気温にも左右されます。
写真はそれぞれ1時間半～2時間程度燻製器にかけたもの。「ログハウス型段ボールスモーカー モクモグ」を使用した温燻の一例。

豆知識 燻製法の種類



熱燻 ねっくん

80°C以上の高温で短時間にスモーク。キッチンのコンロでフライパンを使ってでも作れます。食材の水分が多く残るためジューシーな味わい。

温燻 おんくん

30°C～80°Cくらいの温度を保って燻煙をかける方法。最もポピュラーな方法で、今回の段ボール燻製もこの方法。燻製時間は数時間程度。

冷燻 れいくん

15°C～30°Cくらいの低温の煙で、数日から数週間かけてじっくりといふす燻製法。食材の水分が十分に抜けるので長期保存が可能になります。



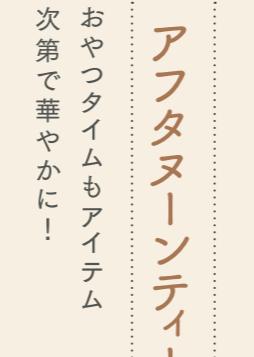
本格コーヒー

アウトドアのコーヒータイムはなんとも言えない贅沢なひととき。ステンレスワイパー製のコーヒードリッパーなら手軽で丈夫。ペランダ・グランピングで楽しむなら熱湯を水筒に準備してアウトドア感を演出するのもgood!



アフタヌーンティー

ペランダや庭でのティータイムは誰もが憧れのシチュエーション。より華やかに楽しむならホテルなどでおなじみのパーティープレートを使ってみては。キャンプ・ピクニックシーンに活躍する軽くて豊めるタイプもおすすめ。



アフタヌーンティー

おやつタイムもアイテム
次第で華やかに！



フレンチトースト

フランスパンを卵液(牛乳180cc、卵1個、砂糖大さじ2)にしっかりと浸しておく。スキレットにバターをひき、パンを両面焼いたら出来上がり。



ズッキーニとエビのアヒージョ

スキレットでオリーブオイルを熱し、ニンニク、トウガラシを入れて香りを立たせる。エビ、ズッキーニを入れ火が通ったら、シメジ、プチトマトを加え、塩コショウで味を調えたら出来上がり。

万能で見た目も
おしゃれなスキレット鍋で
作る定番の2品。

スキレット料理

ササッと
調理してそのまま
テーブルに
置くだけ



お手入れ前のチェック

1 機器が冷めてから

機器が熱ないことを確かめましょう。

2 ガス栓を閉めてから

お手入れの前には必ずガス栓を閉めましょう。

3 手袋をはめて安全にお手入れを。

安全のために手袋を使いましょう。

4 点火ロックをしてから

点火ロックしておけば、誤って操作部に触れた場合も安心です。乾電池(100Vタイプの場合)は電源プラグを抜くことも誤操作防止になります。

お手入れ道具と洗剤



*キズの原因となるもの
硬いスポンジたわし・ナイロンたわし・亀の子たわし・金属たわし・硬い歯ブラシ・粉末クレンザー・みがき粉・歯みがき粉

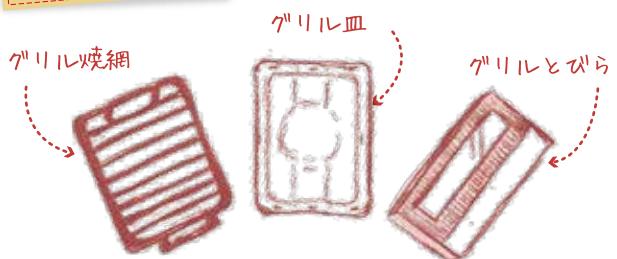
*はがれ・表面の変色・サビ・割れの原因になるもの
酸性・アルカリ性洗剤・漂白剤・シンナー・ベンジン・弱酸性洗剤・弱アルカリ性洗剤・重曹

*直接使ってはいけないもの
スプレー式洗剤・機器内部に洗剤が入ると故障の原因になります。布やスポンジに含ませて使ってください。

*絶対に使ってはいけないもの
可燃性スプレー・浸透液・潤滑剤…引火の恐れがあります。

※お手入れ後は水分が残らないようにしましょう。水分を残すと点火不良やサビ、設置台への水分滴下などの原因になります。
※スポンジや布は軽くしぼりましょう。

グリル部品



*グリル皿・グリルサイドカバー

スポンジに台所用中性洗剤をつけて洗ってください。

*グリル焼網

水に浸け置きするか、台所用中性洗剤をかけて放置し、スポンジで水洗いしてください。

*グリルとびら・グリル皿受け

軽い汚れの場合

洗剤を含ませた布で汚れを拭き取り、その後水拭きをします。

ガンコな汚れの場合 グリル部品湿布法

薄めた台所用中性洗剤をつけたキッチンペーパーを、分解したグリル部品に湿布のように貼り、約5分間放置します。(乾燥しないよう上からラップを貼ってもよいでしょう。)その後汚れの部分を軽くこります。さらに洗剤が残らないようにやわらかい布やスポンジで水拭きします。グリルサイドカバーは、ホーローごとく同様に煮洗いもできます。

※フッ素コート加工やクリアコート加工のグリル焼網やグリル皿は、キズが付きやすいのでタワシやスポンジタワシの硬い面は使用しないでください。

グリル庫内

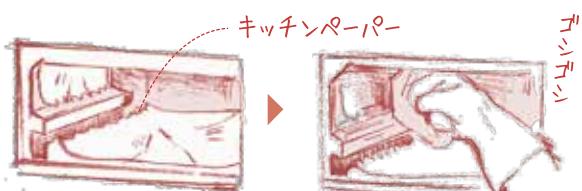
軽い汚れの場合

薄めた台所用中性洗剤を含ませた布かスポンジで庫内の側面や底面を濡らさせてください。しばらく放置し、汚れを浮かせてから拭き取ります。



ガンコな汚れの場合 庫内湿布法

汚れがひどい部分に薄めた台所用中性洗剤をつけたキッチンペーパーを庫内側壁に湿布のように貼り、約5分間放置します。(乾燥しないよう上からラップを貼ってもよいでしょう。)その後汚れの部分を軽くこります。さらに洗剤が残らないようにやわらかい布やスポンジで水拭きします。



P O I N T

お手入れ後の空焼きで においやベタつき感を軽減!

お手入れが終わったら約5~10分空焼きしてください。しっかり焼き切ることで庫内においやベタつき感が軽減します。

※空焼きの際は、グリル焼網、グリルサイドカバーなどの部品やお手入れに使ったキッチンペーパーを必ず取り出してください。

※洗剤の成分をしっかり除去するため、必ず水拭きをしてください。
※必ず庫内が冷めたことを確認してからお手入れを行ってください。

※空焼きをするときはグリルタイマーかキッチンタイマーなどを使用し、必ず消火を確認してください。

※空焼き時にグリル加熱防止センサーがはたらき、自動で火が消えることがあります。この場合は約3~5分待ってから再度点火操作してください。

ごとく

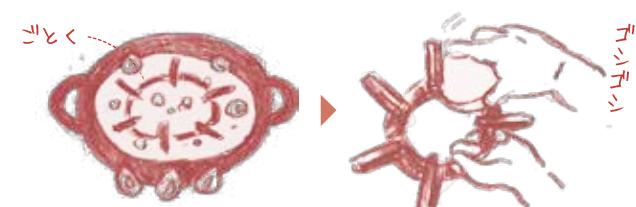
※ホーローごとく・コーティングホーローごとくの場合

軽い汚れの場合

スポンジに台所用中性洗剤をつけて洗ってください。

ガンコな汚れの場合

煮洗いして取りましょう。古い鍋にたっぷりの水を入れ、その中にごとくを入れて火にかけます。沸騰した状態で約30分おくと、こびりついた汚れが浮き出されます。汚れがひどい時は1時間以上かかることもあります。空だきに注意しましょう。火を止め、冷ましてから浮き出てきた汚れをスポンジや歯ブラシでこすり落とします。



*ステンレス部分について

ステンレス製ごとく・バーナーキャップのお手入れには、別売りのステンレス専用クリーナーがおすすめです。洗剤を吸い込みにくいラップなどにつけてお使いください。

排気口&カバー

スポンジに台所用中性洗剤をつけて洗ってください。ホーロータイプの排気口カバーは、ホーローごとくと同様に煮洗いもできます。

P O I N T

お掃除に大活躍! 手作り「お手入れ棒」

菜箸などの棒を布やキッチンペーパーなどでくるみ、輪ゴムでとめれば「お手入れ棒」の完成です。手の届かない場所をはじめ、いろいろな場所に使えるので、何本か作っておくと便利です。



TOKAI Clipboard 01

ガス機器をピカピカキレイに!

ラクラク快適! キッチンのお手入れ術

毎日使うガスコンロ。忙しくてお手入れに手が回らず、いつの間にか汚れがたまってしまうことも。

そこで、日々のお手入れや頑固な汚れの落とし方をご紹介します。

バーナー

* 温度センサー

センサー頭部と側面の汚れは、水に浸して固くしぼったやわらかい布で、片手を添えて拭き取ってください。

* 立消え安全装置・点火プラグ

軽い汚れは、やわらかい布などで拭き取ります。ガンコな汚れは、毛がやわらかい歯ブラシなどでお手入れしてください。

* バーナーキャップ

軽い汚れの場合

やわらかい布やスポンジに台所用中性洗剤をつけて丸洗いしましょう。水洗いの後は、乾いた布で十分水気を拭き取ってから取り付けてください。



ガンコな汚れの場合

目詰まりや汚れはやわらかい歯ブラシやつまようじで取り除いた後、洗剤で丸洗いしましょう。

※バーナーキャップの目詰まりや汚れは不完全燃焼や点火不良の原因になります。

天板

※ガラス・Gクリアコート・ホーロ天板の場合

日々のお手入れ

ごとくを外して拭きましょう。煮こぼれや油は焼きつくとなかなか取れませんが、ついでに汚れなら簡単に拭き取れます。

軽い汚れの場合

市販のメラミンフォームスponジを使いましょう。スponジに水を含ませて軽くしぼり、汚れの部分を軽くこすってください。



ガンコな汚れの場合

ガラス・Gクリアコート天板専用クリーナーやクリームクリーナーを少量つけ、丸めたラップで円を描くようにこすり、最後に布で拭き取りましょう。

※研磨性の高いクリーナーの場合はキズが付く可能性があります。
また、表面印刷がうぐくなるため常用はしないでください。

TOKAIお客様センター

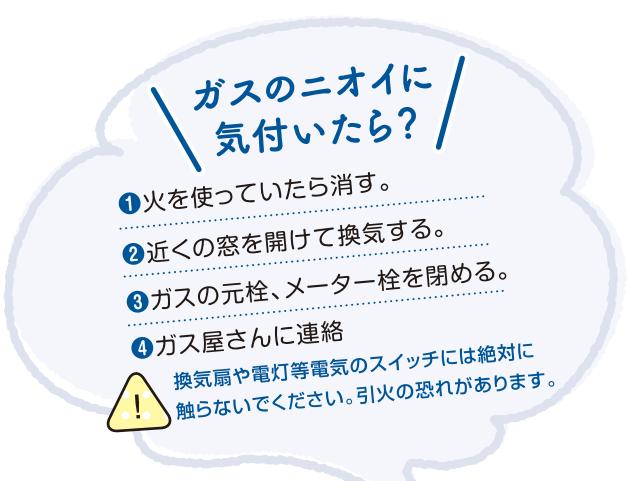
0120-987-242

(受付:9:00~19:00 年間数日のお休みを頂きます。)

TOKAI保安受付センター

0120-963-563

(受付:24時間 年中無休)



万が一のとき、あわてないために 教えてLPガス <使用中の注意編>

LPガスを使用中、いつもと違う異変や
ガスのニオイを感じたら、慌てず落ち着いて
ひとつずつ確認をしましょう。



【ガスの漏れ警報器が鳴ったら?】

火気厳禁

室内の火(タバコ含む)は全部消して下さい。

窓を開ける

窓や戸を大きく開けて、部屋の空気を入れ替えましょう。

ガス栓の閉止

ガスの元栓、メーターガス栓を閉めます。

着火源に触れない

換気扇や電灯などのスイッチには絶対に手を触れないでください。火花が出てガスに引火する恐れがあります。回っている換気扇はそのままにしてください。

LPガス販売事業者への連絡

至急LPガス販売事業者へご連絡ください。

伝える項目 ①お名前 ②ご住所(+ご住所の目印)
③電話番号 ④ガス漏れの状況

その後、点検を受けるまでは、ガスを使わないでください。

ガスが突然止まつたら?

LPガスの流れや圧力などに異常があると、下記のように原因が表示されます。



長時間の使用・消し忘れた時



地震が発生した時



圧力や流れが低下した時



ゴム管などが外れた時

ガスマーター復帰手順

再開手順

- 必ず「緊急時の連絡先」か「LPガス販売事業者」に連絡し指示に従ってください。
 - 異常がなければ、マイコンメーターが復帰することができます。
 - 復帰しない場合は、復帰を繰り返さずLPガス販売事業者の点検を受けてください。
- 全てのガス器具の火を消すとともに、ガス栓を全て閉めてください。
 - 復帰ボタンを1~2秒押して下さい。ガス止の文字が消えます。
 - 液晶の文字と赤ランプが点滅します。1分間お待ち下さい。
 - 液晶の文字と赤ランプが消えたら復帰完了。開栓してご使用ください。



暮らしの知恵

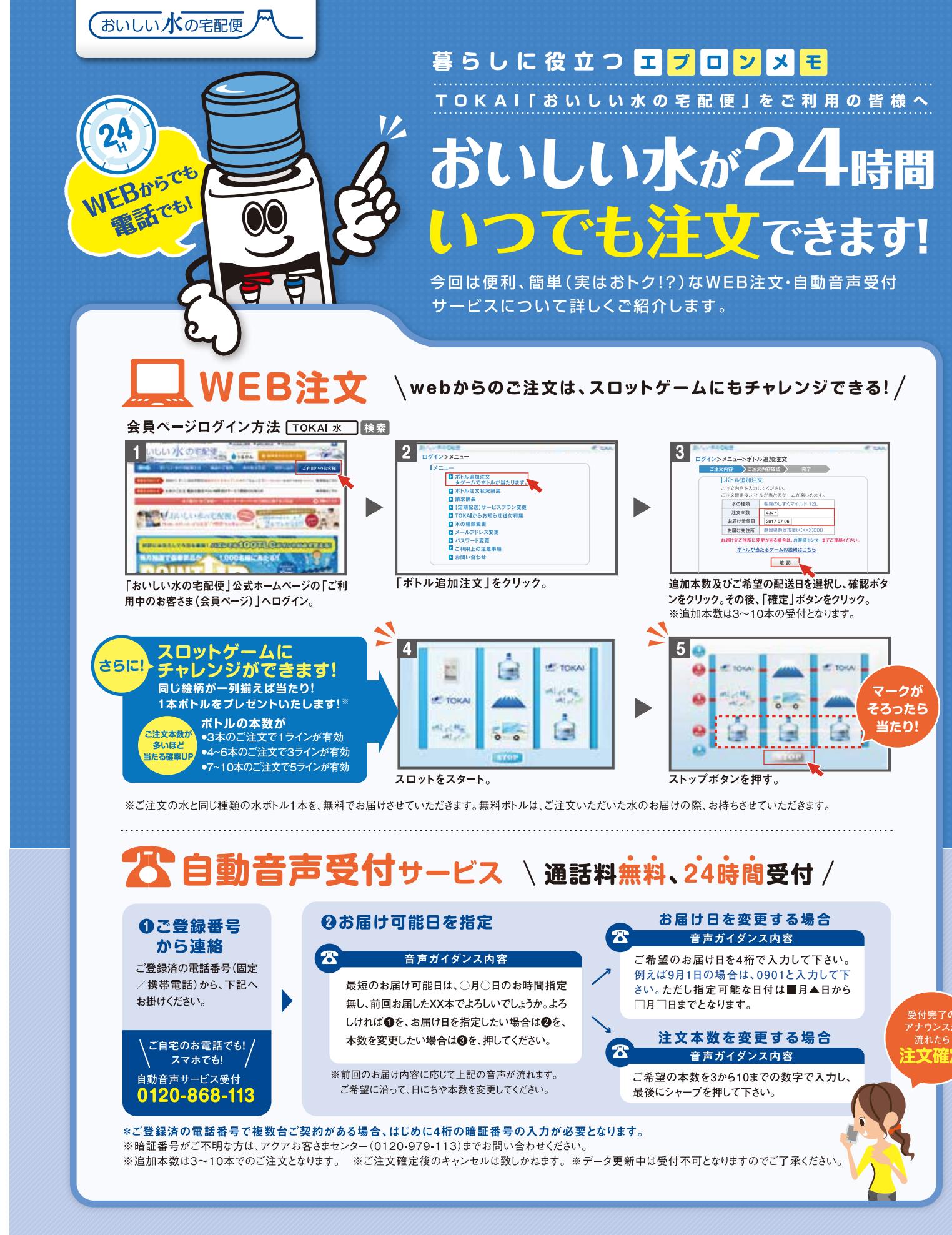
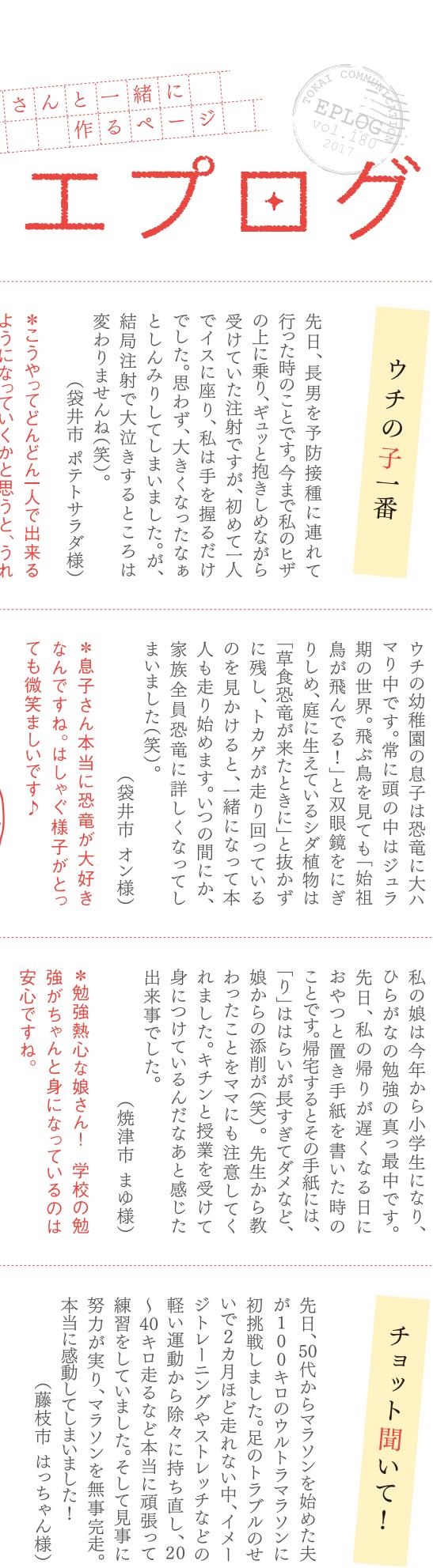
かしこく節約 家庭の省エネ 【リビング編】

家族が集う、生活の中心であるリビング。

家庭で使われる家電の中でもっとも電力量が大きいエアコンですが

小さな工夫で大きな省エネに繋げることができます。





（静岡市　えつちゃん様）
＊仲睦まじい兄弟エピソードにはほっこり。思春期で素直になれないけど、きっとお互いのことを大事に思つてるのでしようね♪

(伊東市 ぶんちょう様)

*なによりも健康が一番大事ですね！私も生活が不景気意味なので、改めていこうと思います。

わが家には思春期真っ盛りの中、高校生の息子がいます。幼い頃は本当に仲が良く、毎日ベタベタでしたが、最近はあまり口を利かない日々です。ふと、お兄ちゃんが幼稚園の頃のことを思い出してほっこり。幼稚園のおやつのゼリーをティッシュに包んで弟に毎日のようにあげていたことがありました。あの頃はとっても可愛かったな。今もう少し仲良くしてほしいなと思ひます。

ウチでは9匹のメダカを飼っています。元気に冬を越し、卵を産みました。元気にもう赤ちゃんが産まれ、老眼の私にも見えます。赤ちゃんとメダカの大きくなり、元気に泳いでいます。赤ちゃんメダカのこれから

です。おやつを目の前に並べられても、「よしつ」と言われるまでじーっと待っているし、最近では「新聞を持つてきて」というと、くわえて持ってきてくれます。その様子がとってもカワイイです♡

(浜松市 パピコ様)

ウチの幼稚園の息子は恐竜に大ハマリ中です。常に頭の中はジュラ期の世界。飛ぶ鳥を見ても「始祖鳥が飛んでる！」と双眼鏡を用いてしまいました(笑)。

(袋井市 オン様)

*息子さん本当に恐竜が大好きなんですね。はしゃぐ様子がとても微笑ましいです♪

私の娘は今年から小学生になり、ひらがなの勉強の真っ最中です。先日、私の帰りが遅くなる日にわざと置き手紙を書いた時のことです。帰宅するとその手紙には、「り」ははらいが長すぎてダメなど、娘からの添削が(笑)。先生から教わったことをママにも注意してくれました。キチンと授業を受けて身についているんだなあと感じた出来事でした。

◆

（焼津市　まゆ様）

***勉強熱心な娘さん！　学校の勉強がちゃんと身になっているのは安心ですね。**

9

先日、夫婦で東京のバスターミナルに参加しました。たくさん写真を撮り、帰りの新幹線で離れて暮らす息子に自慢しようと思い、「今、東京駅を出るところ」と写真を送ると、「俺も出張で東京駅から出るところ」と返信が。「え? もしかして同じ車両に乗ってる?」と思いつくりを見渡すと、見覚えのある後頭部が(笑)。思いがけず、久々に親子で対面しました。

(富士市 ナツツナツツ様)
*同じ車両に乗り合わせるなんて、ものすごい偶然ですね!驚きです!

11



着物教室に通つており、ようやく自分の身体にあった着物をあつらえました。独身のため入学・卒業式などの催事に縁がなく、なかなか着る機会がないため、ちょっとした集まりや、オシャレなお店に出掛ける時に着物を着ています。今後は、コンサートや寄席に着て行きたいと思っています!

(浜松市 のりつく様)
*これから着物いろいろな所に行くのが楽しみですね! 素敵な着物ライフを楽しんでください★

10

11

少し前、子どもと川遊びに行つた時の話です。近くでボチャンと、川に何かが落ちる音がしたので見てみると、子猫が川で溺れてしましました。夫が助けにいき、ふと上を見上げるとそこにはカラスが! どうやらカラスにさらわれて川に落ちたようでした。そんな運命的な出会いをした子猫は、今では大事な家族の一員です。

(浜松市 もも様)
*ネコちゃんが無事で良かったですね。それでも、運命的な出会い大事になさってくださいね★

12

ウチには2歳になる息子がいます。先日一緒にお風呂に入つてたのですが、湯船から上がると早々、ワイパーで掃除をしてくれました! 親の行動をよく見ているなあと感心し、子どもの前では悪いことはできないなーと思わず身が引き締りました(笑)。

(富士市 マサシ様)
*「子は親の鏡」と言いますし、やっぱり親の行動を見てお子さんは成長していくんですね♪

少し前、子どもと川遊びに行つた時の話です。近くでボチャンと、川に何かが落ちる音がしたので見てみると、子猫が川で溺れてしましました。夫が助けにいき、ふと上を見上げるとそこにはカラスが! どうやらカラスにさらわれて川に落ちたようでした。そんな運命的

な出会いをした子猫は、今では大事な家族の一員です。

13

ウチには2歳になる息子がいます。先日一緒にお風呂に入つてたのですが、湯船から上がると早々、マイタケと一緒にビニール袋に入れ、半日ほど寝かせます。片栗粉などをまぶして焼くと、とても軟らかく、パサつき感がなくおいしくできます★

(沼津市 ベンジャミン様)
*「子は親の鏡」と言いますし、やっぱり親の行動を見てお子さんは成長していくんですね♪

ウチには2歳になる息子がいます。先日一緒にお風呂に入つてたのですが、湯船から上がると早々、マイタケと一緒にビニール袋に入れ、半日ほど寝かせます。片栗粉などをまぶして焼くと、とても軟らかく、パサつき感がなくおいしくできます★

(沼津市 ベンジャミン様)
*「子は親の鏡」と言いますし、やっぱり親の行動を見てお子さんは成長していくんですね♪

14

掃除をする時の裏技をお教えします★ ゴム手袋をして、その上から軍手をはめます。洗剤を直接軍手につけ、あとはひたすら拭くだけで、いつの間にか汚れがキレイになってしまいます♪ カンタンなのがでとってもオススメですよ!

(浜松市 ち一様)
*断捨離良いですよね♪ お部屋も心もスッキリするので、私も定期的にやっています★

15

16

手軽で簡単にできるおつまみをご紹介します♪ 餃子の皮でワインナーを巻き、油で揚げるだけ! 断面がキレイなので、半分に切つてお弁当に入れるのもオススメです。お好みでチーズ・アスパラ等を入れると、彩りがキレイです。ぜひお試しください★

(掛川市 しん様)
*「エプログけいじばん」「ママさん日和川柳」の各コーナーでは、皆さまからの投稿を募集中です。かわいい自慢のベットや、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応募ください!

17

18

寒い季節にオススメ「ショウガスープ」のレシピをご紹介します。ショウガ2~3片・ニンジン・シメジ・シイタケを千切りにして、鍋で煮込みます。中華スープの素で味を整え、ゴマを振つたら完成★ お好みで、お好きな野菜や鶏肉を入れてもおいしいですよ♪

(島田市 はっしー様)
*ご応募につきましては左記をご覧ください。

19

20

洗濯ハンガーの洗濯バサミが外れてしまつた時は、外れてしまつたものの、または単品の洗濯バサミを結束バンドで元の場所にくりつけることができます。部分的に補正ができる、便利ですよ♪

(浜松市 サチ様)
*「エプログけいじばん」「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。かわいい自慢のベットや、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応募ください!

21

22

鶏ムネ肉をパサつかない調理方法をお教えします♪ 鶏ムネ肉を一口大に切り、小さくちぎったマイタケと一緒にビニール袋に入れて、半日ほど寝かせます。片栗粉などをまぶして焼くと、とても軟らかく、パサつき感がなくおいしくできます★

(沼津市 ベンジャミン様)
*「エプログけいじばん」「ママさん日和川柳」の各コーナーでは、皆さまからの投稿を募集中です。かわいい自慢のベットや、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応募ください!

23

24

鶏ムネ肉をパサつかない調理方法をお教えします♪ 鶏ムネ肉を一口大に切り、小さくちぎったマイタケと一緒にビニール袋に入れて、半日ほど寝かせます。片栗粉などをまぶして焼くと、とても軟らかく、パサつき感がなくおいしくできます★

(沼津市 ベンジャミン様)
*「エプログけいじばん」「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。かわいい自慢のベットや、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応募ください!

25

26

鶏ムネ肉をパサつかない調理方法をお教えします♪ 鶏ムネ肉を一口大に切り、小さくちぎったマイタケと一緒にビニール袋に入れて、半日ほど寝かせます。片栗粉などをまぶして焼くと、とても軟らかく、パサつき感がなくおいしくできます★

(沼津市 ベンジャミン様)
*「エプログけいじばん」「ママさん日和川柳」の各コーナーでは、皆さまからの投稿を募集中です。かわいい自慢のベットや、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応募ください!

27

28

鶏ムネ肉をパサつかない調理方法をお教えします♪ 鶏ムネ肉を一口大に切り、小さくちぎったマイタケと一緒にビニール袋に入れて、半日ほど寝かせます。片栗粉などをまぶして焼くと、とても軟らかく、パサつき感がなくおいしくできます★

(沼津市 ベンジャミン様)
*「エプログけいじばん」「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。かわいい自慢のベットや、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応募ください!

29

30

鶏ムネ肉をパサつかない調理方法をお教えします♪ 鶏ムネ肉を一口大に切り、小さくちぎったマイタケと一緒にビニール袋に入れて、半日ほど寝かせます。片栗粉などをまぶして焼くと、とても軟らかく、パサつき感がなくおいしくできます★

(沼津市 ベンジャミン様)
*「エプログけいじばん」「ママさん日和川柳」の各コーナーでは、皆さまからの投稿を募集中です。かわいい自慢のベットや、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応募ください!

31

32

鶏ムネ肉をパサつかない調理方法をお教えします♪ 鶏ムネ肉を一口大に切り、小さくちぎったマイタケと一緒にビニール袋に入れて、半日ほど寝かせます。片栗粉などをまぶして焼くと、とても軟らかく、パサつき感がなくおいしくできます★

(沼津市 ベンジャミン様)
*「エプログけいじばん」「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。かわいい自慢のベットや、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応募ください!

33

34

鶏ムネ肉をパサつかない調理方法をお教えします♪ 鶏ムネ肉を一口大に切り、小さくちぎったマイタケと一緒にビニール袋に入れて、半日ほど寝かせます。片栗粉などをまぶして焼くと、とても軟らかく、パサつき感がなくおいしくできます★

(沼津市 ベンジャミン様)
*「エプログけいじばん」「ママさん日和川柳」の各コーナーでは、皆さまからの投稿を募集中です。かわいい自慢のベットや、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応募ください!

35

36

鶏ムネ肉をパサつかない調理方法をお教えします♪ 鶏ムネ肉を一口大に切り、小さくちぎったマイタケと一緒にビニール袋に入れて、半日ほど寝かせます。片栗粉などをまぶして焼くと、とても軟らかく、パサつき感がなくおいしくできます★

(沼津市 ベンジャミン様)
*「エプログけいじばん」「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。かわいい自慢のベットや、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応募ください!

37

38

鶏ムネ肉をパサつかない調理方法をお教えします♪ 鶏ムネ肉を一口大に切り、小さくちぎったマイタケと一緒にビニール袋に入れて、半日ほど寝かせます。片栗粉などをまぶして焼くと、とても軟らかく、パサつき感がなくおいしくできます★

(沼津市 ベンジャミン様)
*「エプログけいじばん」「ママさん日和川柳」の各コーナーでは、皆さまからの投稿を募集中です。かわいい自慢のベットや、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応募ください!

39

40

鶏ムネ肉をパサつかない調理方法をお教えします♪ 鶏ムネ肉を一口大に切り、小さくちぎったマイタケと一緒にビニール袋に入れて、半日ほど寝かせます。片栗粉などをまぶして焼くと、とても軟らかく、パサつき感がなくおいしくできます★

(沼津市 ベンジャミン様)
*「エプログけいじばん」「ママさん日和川柳」の各コーナーでは、皆さまからの投稿を募集中です。かわいい自慢のベットや、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応募ください!

41

42

鶏ムネ肉をパサつかない調理方法をお教えします♪ 鶏ムネ肉を一口大に切り、小さくちぎったマイタケと一緒にビニール袋に入れて、半日ほど寝かせます。片栗粉などをまぶして焼くと、とても軟らかく、パサつき感がなくおいしくできます★

(沼津市 ベンジャミン様)
*「エプログけいじばん」「ママさん日和川柳」の各コーナーでは、皆さまからの投稿を募集中です。かわいい自慢のベットや、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応募ください!

43

44

鶏ムネ肉をパサつかない調理方法をお教えします♪ 鶏ムネ肉を一口大に切り、小さくちぎったマイタケと一緒にビニール袋に入れて、半日ほど寝かせます。片栗粉などをまぶして焼くと、とても軟らかく、パサつき感がなくおいしくできます★

(沼津市 ベンジャミン様)
*「エプログけいじばん」「ママさん日和川柳」の各コーナーでは、皆さまからの投稿を募集中です。かわいい自慢のベットや、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応募ください!

45

46

鶏ムネ肉をパサつかない調理方法をお教えします♪ 鶏ムネ肉を一口大に切り、小さくちぎったマイタケと一緒にビニール袋に入れて、半日ほど寝かせます。片栗粉などをまぶして焼くと、とても軟らかく、パサつき感がなくおいしくできます★

(沼津市 ベンジャミン様)
*「エプログけいじばん」「ママさん日和川柳」の各コーナーでは、皆さまからの投稿を募集中です。かわいい自慢のベットや、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応募ください!

47

48

鶏ムネ肉をパサつかない調理方法をお教えします♪ 鶏ムネ肉を一口大に切り、小さくちぎったマイタケと一緒にビニール袋に入れて、半日ほど寝かせます。片栗粉などをまぶして焼くと、とても軟らかく、パサつき感がなくおいしくできます★

(沼津市 ベンジャミン様)
*「エプログけいじばん」「ママさん日和川柳」の各コーナーでは、皆さまからの投稿を募集中です。かわいい自慢のベットや、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応募ください!

49

50

鶏ムネ肉をパサつかない調理方法をお教えします♪ 鶏ムネ肉を一口大に切り、小さくちぎったマイタケと一緒にビニール袋に入れて、半日ほど寝かせます。片栗粉などをまぶして焼くと、とても軟らかく、パサつき感がなくおいしくできます★

(沼津市 ベンジャミン様)
*「エプログけいじばん」「ママさん日和川柳」の各コーナーでは、皆さまからの投稿を募集中です。かわいい自慢のベットや、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応募ください!

51

52

鶏ムネ肉をパサつかない調理方法をお教えします♪ 鶏ムネ肉を一口大に切り、小さくちぎったマイタケと一緒にビニール袋に入れて、半日ほど寝かせます。片栗粉などをまぶして焼くと、とても軟らかく、パサつき感がなくおいしくできます★

(沼津市 ベンジャミン様)
*「エプログけいじばん」「ママさん日和川柳」の各コーナーでは、皆さまからの投稿を募集中です。かわいい自慢のベットや、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応募ください!

53

54

鶏ムネ肉をパサつかない調理方法をお教えします♪ 鶏ムネ肉を一口大に切り、小さくちぎったマイタケと一緒にビニール袋に入れて、半日ほど寝かせます。片栗粉などをまぶして焼くと、とても軟らかく、パサつき感がなくおいしくできます★

スマホ代が もっと節約できる!

格安モバイル
サービス



オススメ
3GBプラン **880円/月**



※「かりスマ」サービス詳細は下記URLにて
<https://karisuma.com/libmo/>

月額利用料

プラン名	ライトプラン	3GBプラン	6GBプラン	10GBプラン
サービス内容	最大通信速度 200 kbps で データ容量 無制限	高速データ通信対応 1ヶ月あたり データ容量 3GB	高速データ通信対応 1ヶ月あたり データ容量 6GB	高速データ通信対応 1ヶ月あたり データ容量 10GB
データ通信のみ	480円/月	880円/月	1,480円/月	2,280円/月
データ通信+SMS	620円/月	1,020円/月	1,620円/月	2,420円/月
データ通信+音声通話+SMS	1,180円/月	1,580円/月	2,180円/月	2,980円/月

※ご利用開始日から1年以内に音声通話機能付きSIMを解約された場合、契約解除料9,500円が発生します。

契約事務手数料 **3,000円**

国内通話料 **20円/30秒**

SMS送信料 **3円/通~**

表示価格はすべて税抜きです

詳しくは下記WEBサイトをご覧ください!

ホームページはコチラからアクセス! ▶▶▶

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



お問い合わせ窓口 TOKAIネットワーククラブLIBMO申込相談窓口
0120-987-360
[月~金]10:00~20:00 [土・日・祝]10:00~18:00

※本広告の内容は、2017年6月現在のものです。

「レシピのぽづけ」
募集中です!
我が家の自慢のお料理レシピをお教えてください。
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。

作ってみよう!
レシピのぽづけ
Recipe no Pokke

Recipe[1] {浜松市 マーちゃん様より}

ぐるぐる混ぜてチン!の簡単ヘルシーケーキ

おからココア蒸しパン



Recipe[2] {浜松市 A・O様より}

揚げたて最高!「サクッ、うまっ!」おやつ

ソーセージ揚げパン



材料(8つ分)

*食パン(8枚切)…4枚
*ウインナー…8本

A [*ケチャップ…適量
*マスタード…適量

STEP 1 食パンの耳を切り落とし、2等分に切る。

STEP 2 1の片面にAを塗り、ウインナーを置いてくるくる巻き、爪楊枝で留める。

STEP 3 180°Cに熱した油に2を入れ、きつね色になるまで揚げたら完成★

Recipe[3] {伊東市 パティ様より}

イチジクの甘さとベーコンの塩気が程良くマッチ

イチジクとチーズのベーコン巻き



材料(4つ分)

*イチジク…1個

*ベーコン…4枚

*クリームチーズ…適量

*塩・コショウ…適量

STEP 1 クリームチーズを常温に戻し、塩コショウと混ぜ合わせる。

STEP 2 ベーコンに1を塗り、4等分に切ったイチジクに巻きつけて爪楊枝で留める。

STEP 3 2を焼き目がつくまでフライパンで焼いたら完成♪

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