



# もっと時短&おいしく 電子レンジ使いこなし術

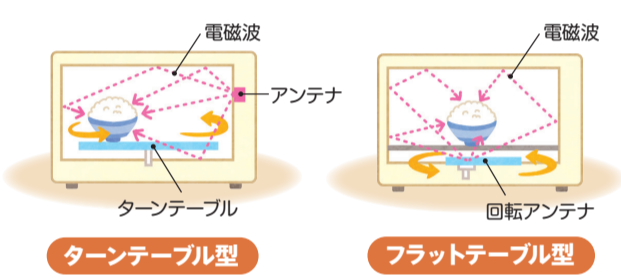
調理に便利な電子レンジ。でも「使うのは温め機能だけ」「よく使うけれど時々失敗してしまう」という方もいるのでは？ 電子レンジの性質を踏まえた使い方のコツや便利な調理法を紹介します。

※電子レンジの機種や食材の切り方、気温などによって加熱具合が異なることがあります。加熱時間は火の通り具合を見て調節してください。

## 電子レンジを賢く使うコツ

### コツ1 ターンテーブル型はテーブルの端に置くと加熱効率アップ

ターンテーブル型の電子レンジは中央より端のほうが電磁波が均一に効率よく当たるので、中央をあけて端に置きましょう。ターンテーブルのないフラットテーブル型は底面から電磁波がランダムに当たるので中央に置くとOK。



### コツ4 ラップを使えば効率よくしっとり仕上がる

ラップの役割は鍋の蓋と同じ。加熱効率アップのほかに、表面の乾燥防止、飛び散りの防止などのメリットがあります。密閉すると蒸気で膨らんで破れることがあるので、ラップはふんわりと余裕をもたせてかけ、口を少しあけると安心です。

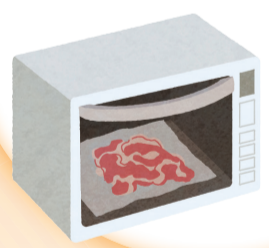
- ラップをかけるのは…
- 蒸気を生かす料理(蒸し物、煮物)
  - 油脂分の多い料理(炒め物、豚汁)
  - とろみがあるなど飛び散りやすい料理(カレー、あんかけ) など

### ラップがいらぬのは…

- 水分を飛ばす料理(揚げ物、焼き物)
- 水分が十分ある液体(みそ汁、スープ)
- 冷凍した肉・魚の解凍 など

### コツ2 冷凍肉はキッチンペーパーを敷いて、カチコチ状態でレンジ

電子レンジは氷よりも水を優先して加熱するので、溶けかけを加熱すると表面など先に溶けていた部分ほど加熱が進んで解凍ムラができがち。冷凍庫から取り出してすぐにレンジすると、全体が凍った状態なので加熱・解凍も均一に進みやすくなります。解凍の際、キッチンペーパーを敷くと肉・魚から出る汁を吸収し、解凍ムラ防止に効果的。



### コツ3 薄皮に包まれた食材は穴を数カ所あける

卵をレンジすると爆発するのと同様に、皮や膜に包まれたウインナー、たらこ、なす、鶏肉、丸魚、イカも加熱ではじけやすいので、穴をあけるか切り込みを入れ、飛び散り防止にラップをかけましょう。また、にんじんなど水分の少ない食材を加熱しすぎると火花が飛ぶことがあります。水を振りかけるなど水分を補いましょう。



### コツ5 蒸らし+かき混ぜで味がなじむ

電子レンジは容器の底や外側から温まりやすく、水分や塩分(タレなど)、油脂分が多いほど加熱が進みます。加熱後は軽く蒸らし、汁気ごと混ぜると、熱も味も均一にしみておいしく仕上がります。量が多い場合は加熱途中にも混ぜると◎。



## 電子レンジの便利ないろいろ活用術

### 下ごしらえに活用して時短

#### かぼちゃのカット

硬いかぼちゃも軽く加熱するとラクに切れます。ラップして1/4個につき約2分加熱して。



#### 里芋の皮むき

皮むきがしにくい里芋は、皮に切れ目を入れ丸ごとラップで包んで加熱すると(1個で約1分)、皮がつるっとむけます。



#### 炒め玉ねぎ

みじん切りにした玉ねぎ1個分にサラダ油大さじ1を混ぜ、ラップをかけてレンジ。しんなりとした炒め玉ねぎに。



### 火の通りにくい野菜は先に加熱

硬くて水分が少ない野菜は火が通りにくいので、いろいろな食材と合わせて料理するときは先に加熱したり、薄く切って火が通りやすい食材に混ぜるなどの工夫をしましょう。

● 生からの加熱時間の目安(100gあたり)

500W	1分10秒	1分40秒	2分20秒
600W	1分	1分30秒	2分

もやし	青菜類 (ほうれんそうなど)	根菜類 (じゃがいも、にんじんなど)
いら	アスパラガス	かぼちゃ
きのこ類	ブロッコリー	なす
	キャベツ	肉・魚
	ピーマン	

使いたいワット数の記載がない場合は簡単に換算できます!

“600Wで60秒加熱”としか記載がない場合の換算方法  
[600W÷使いたいワット数]で計算した数字に60秒をかけると算出できます。

600W	1倍	60秒
500W	1.2倍	約70秒
800W	0.75倍	約45秒
1000W	0.6倍	約35秒

### 加熱の特徴を生かしたお手軽メニュー

#### 簡単ローストビーフ

- ① 牛ももブロック肉300gに塩小さじ1/2、こしょう・おろしにんにく・サラダ油適量をまぶして10分おく。
- ② ラップをかけずに3分、裏返して1分レンジした後、アルミホイルで包み、30分ほど余熱で火を通せばでき上がり。塩分・油分をまぶした表面が集中して加熱され、中はしっとり柔らか。



#### 200Wなら火の通りも穏やかに茶わん蒸し(2人分)

- ① 卵1個をといて、水120ml、めんつゆ(2倍濃縮)大さじ1を加え、茶こしてこす。
- ② 一口大に切ったかまぼこ、しいたけ、みつば各適量を器に入れ、①を注ぐ。ラップをふんわりとかけ、200W(弱モード)で8分加熱。火の通りが穏やかなので卵液が分離せずフルフルの仕上がりに。



サニクリーン商品がもっと好きになるイラストコラム

これが  
プロの仕事

# レンジフードのおそうじ & レンジフードフィルターのひみつに迫る!

こんなお悩みすぐに解決!

- 🕒 手間と時間がかかってイヤ!
- 🌀 そうじしてもまた汚れる!
- 🌟 ガンコ汚れが落ちない!
- ✖️ さりたくない!

イラストレーション/とこゆ

## ハウスクリーニングサービス!

## レンジフードフィルターレンタルサービス!

ラクちゃん安心の  
2つのサービス

### プロの見せる 洗浄技術

高い技術で何年も放置したガンコな汚れを落とします!  
シロッコファンなど内側の掃除はけがのキケンも...!  
全ておまかせください

ご家庭では難しい細かい部品や洗いにくいシロッコファンもピカピカに!

専用洗剤の成せるワザ

取りつけからフィルター回収全ておまかせ!

ここが違う!  
油をしっかりとキャッチ!

2層目ウラ〜3層目はキレイ!

特許取得  
特許第3710092号

オリジナル3層構造

で、油をしっかりと吸着!

自分に合ったサービスでラクラク安心のキレイをキープしよう!

油煙

ご家庭に合うぴったりサイズでお届けします!

サイズがぴったりで隙間なし!

早い!  
平均2時間で完了!

\* 大きさや汚れによって変動します

ハウスクリーニングサービス

無料お見積もりサービス  
試してみませんか?

徹底したプロの技術でクリーンに!  
清掃メニューについてはお気軽にご相談ください。

レンジフードフィルターレンタルサービス

無料お試しサービスで  
よさを実感しよう!

実施事業所についてはお問い合わせください。



本サービスの詳細は専用ホームページにて紹介中!  
ぜひ併せてご覧ください

<https://www.sanicleen.co.jp/promotion/rangefood/>

## まとめてラクラク! つくりおきレシピ

まとめて下ごしらえしたり加熱調理しておくことで節約・時短になる晩ご飯やお弁当のおかずを紹介します。

RECIPE  
1

### 電子レンジだから素材のうま味を濃縮 白身魚のアクアパッツァ風

材料(4人分)

白身魚(タイなど)切り身	4切れ
ハーブ塩・オリーブ油	各適量
アサリ	16個
セロリ	1/2本
にんにく	2片
酒	大さじ4
ミニトマト	12個
生ハーブ	適量

つくり方

- 1 白身魚はハーブ塩とオリーブ油を絡める。アサリは砂抜きをする。セロリは斜め切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 耐熱容器に①を入れて酒、ハーブ塩をふり、ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱する(600Wの場合8分)。
- 3 ②に半分に切ったミニトマトを加え、再度ラップをかけてレンジ加熱し(600Wの場合1分)、器に盛りつけてオリーブ油を回しかけ、生ハーブを飾る。

白身魚ふっくら!  
魚&貝のだしで  
おいしさダブル



つくりおきポイント

白身魚はオリーブ油を絡めてパサつきを防ぎます。

保存期間の目安  
冷蔵: 3~4日 / 冷凍: 2週間

きのこのうま味とたらこのプチプチ食感が口の中ではじける!

RECIPE  
2

### 秋の味覚きのこのこにたらこを絡めて味わい深く きのこのたらこ炒め

材料(4人分)

エリンギ	2本
シイタケ	4枚
しめじ	1/2パック
たらこ	1本
ごま油	適量
酢	大さじ1
塩・こしょう	各適量
青ねぎ	適量

つくり方

- 1 エリンギは半分の長さに切り、縦に割く。シイタケは1cm幅に切る。しめじは石づきを取ってほぐす。たらこは皮を取り除く。
- 2 フライパンにごま油を熱し、きのこ類を加えしんなりするまで炒める。
- 3 たらこを加えてサッと炒め、酢を加え、塩・こしょうで味を調える。
- 4 器に盛りつけ、小口切りにした青ねぎをのせる。

つくりおきポイント

酢を加えると味が引き締まり保存性もアップ。  
保存期間の目安 冷蔵: 3~4日 / 冷凍: 2週間

\*電子レンジ調理の加熱時間は火の通り具合を見て適宜調節してください。\*記載した冷蔵・冷凍の保存期間は目安です。傷み具合などは食べる前にご確認ください。

本コーナーの監修や社員対象の『おそうじマスター』取得研修会、企業・法人対象の「おそうじ教室」の開催支援を担っています。『おそうじマスター』活動の普及を通して、地域社会の皆さまを支えてまいります。




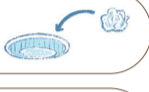

『おそうじマスター』管理サポート本部 人材開発室 まつくら かずき 松倉 和輝

## 今回のテーマ 汚れを溜めない! おそうじの先回り対策

イラストレーション/とこゆ

普段キレイにしているつもりでも、いつの間にか汚れが溜まって、おそうじが大変になることはありませんか? 年末の大掃除までに、少しでも汚れを溜めないアイデアをクイズにしました。

### Q1 排水口のヌメリ防止対策として好ましくないことは?

- A ゴミ受けを歯ブラシなどでこまめに洗う 
- B 排水口内にラップを丸めて入れておく 
- C 生ゴミをこまめに取り除いておく 

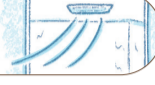


雑菌の増殖を防いで、ヌメリ防止対策を!

排水口のヌメリは、汚れや生ゴミに雑菌が増殖することで起こります。ヌメリを防ぐためには、ゴミ受けの生ゴミをこまめに除去し、定期的におそうじすることが大切です。排水口に入れると効果的なのは、ラップではなくアルミホイル。水に濡れると金属イオンが発生し、雑菌の増殖を防ぎます。表面積が大きくなるようにふんわりと丸めて、排水口内に2~3個入れておくのがおすすめです。



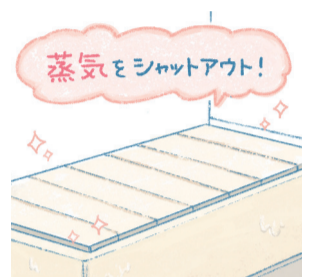
よって...答えは B

### Q2 お風呂のカビ防止対策としてふさわしくないものは?

- A 換気扇を回す 
- B 入浴後に浴室全体をシャワーで洗い流す 
- C 入浴後は残り湯の入った浴槽のふたを開けておく 

温度と湿度を下げ、汚れを残さないことが大切!

カビは温度が25~28℃、湿度が80%以上の環境で、付着した汚れやあかなどを栄養にして増殖します。入浴後はしっかりと換気をし、浴室の温度や湿度を下げるのがカビ予防への第一歩。また、カビの栄養源になる石けんカスや皮脂汚れを残さないよう、浴室全体をシャワーでキレイに洗い流しましょう。冷水シャワーで流せば室温を早く下げることができます。なお、浴槽のお湯は使用後に排水するのがベスト。翌日も残り湯を使用する場合は、必ずふたを閉め、蒸気が浴室内に充満しないようにしましょう。



よって...答えは C

### Q3 ステンレス製シンクをおそうじする場合に適している方法は?

- A 円を描くように洗う 
- B 目に沿って洗う 
- C ジグザグに洗う 

シンクの洗い方次第で後々の見た目に差が出ます!

ステンレス製のシンクや調理台には、表面加工によって細かい目が一定方向にたくさん入っています。おそうじは、この目に沿って行うのがおすすめです。目を無視してジグザグに洗ったり、円を描くように洗うと、キズがついてしまい、そこに汚れが溜まってくすみが目立ちやすくなります。\*ステンレスの種類によって目の出方は異なります。



よって...答えは B

『おそうじマスター』とは...サニクリーンでは、「おそうじマスター制度」を採用し、おそうじの正しい知識やノウハウを有する社員を養成中。そのなかで実施される研修や試験に合格した者だけに『おそうじマスター』の称号が与えられます。\*『おそうじマスター』と『おそうじマスター』の星形マークは、サニクリーンの登録商標です。

こんなに変わった!?

## 日本史

### 昔と今

—第5回—

令和・平成の日本史の教科書と、昭和の頃のそれとでは、ずいぶん内容が変わっていること、ご存じですか? 覚えていた日本史の常識が、今では通用しなくてビックリ! なんてことも。今すぐ最新の日本史の常識をチェックしましょう!

## 和同開珎の扱いが変わった!

### 昔 日本最古の貨幣 → 今 初めて流通した貨幣

#### 和同開珎よりも古い“富本銭”発見

日本最古の貨幣といえば、西暦708年につくられた“和同開珎”と教わった人も多いことでしょう。一時期までは、教科書にもそのように記載されていました。しかし、近年はその記述が変わっています。というのも1999(平成11)年、奈良県明日香村の飛鳥池遺跡から30枚以上の“富本銭”が発掘されたからです。富本銭は、683(天武12)年頃に9,000枚以上が鑄造されたと推定される、和同開珎よりも古い貨幣と判明。その結果、和同開珎は日本最古の貨幣の座を譲ることとなりました。しかし、教科書では富本銭を日本で最初の“銅銭”と紹介することはあっても日本最古の貨幣とは明記していないようです。



富本銭 出典: ColBase (https://colbase.nich.go.jp) の画像を加工して掲載



#### 日本最古の貨幣はどれ!?

その理由は、富本銭が実際に流通していたか不明なこと、さらに古い貨幣“無文銀銭”が見つかるからです。無文銀銭は667~672年頃につくられたと推定され、大阪・奈良・京都・滋賀・三重など関西地方の遺跡で出土しています。この無文銀銭を日本最古の貨幣とする立場もありますが、現存数が少なく、貨幣より貴金属の塊やまじない用として使用された可能性も否めません。一方、和同開珎は平城京の造営工事の賃金として鑄造されたことが明白であるため、現在は初めて流通した貨幣という認識に落ち着いているようです。この先、どの貨幣が最古とされるのか、あるいは別の発見があるのか目が離せません。

YouTubeのサニクリーンチャンネルで「30秒手洗い」の動画を公開中!

感染症予防対策は手洗いから!

「どんぐりころころ」で手洗いしよう!

毎日何気なく行っている手洗いも、健康管理にとっても大切。サニクリーンでは、正しい手洗い方法を紹介した「手洗い動画」をYouTubeのサニクリーンチャンネルで公開中です。童謡「どんぐりころころ」を歌いながら手洗いで、ウイルス数の減少に効果的な「30秒手洗い」が簡単に楽しくできてしまいます! お子さまでもわかりやすい内容のため、ご家族みんなで動画を観ながら楽しく手洗いしてみましょう!



<https://youtu.be/Zq-itxifENM>

サニクリーンチャンネル

検索

「全国砂浜ムーブメント2022」への協賛

サニクリーングループは、日本自然保護協会を応援しています。2003年に始まった「自然しらべ」企画に継続的に協賛しており、2019年から開始された「全国砂浜ムーブメント」の企画では、自然豊かな美しい日本の砂浜を守るために、海や砂浜の環境について知ってもらう、砂浜の生きものの現状を調べる、海や砂浜に流れ着くゴミを減らす、食べ止める、砂浜について伝える人材を増やす、というようなことを目的としています。そして、日本自然保護協会が製作した「砂浜ノート」の配布、全国の小中学校やあらゆる施設でのイベント、オンラインにて海や砂浜の魅力や課題を伝える普及啓発活動などを行っています。また、砂浜を守るアクションのひとつとして、ゴミ拾いSNS「Pirika」を使用したゴミ拾い活動を推進しておりますので、参加されてはいかがでしょうか。

砂浜ムーブメント特設サイト



ゴミ拾いSNS「Pirika」サイト



サニフレンドさん interview

仕事のことや、お客さまとのエピソードなどをお聞きしました!

全国各地のサニフレンドさんに直撃インタビュー!!



サニクリーン九州  
大分南営業所

サニフレンド歴  
10年

つるはら ともこ  
鶴原 知子さん

●● 普段のお仕事で心がけていることは?

おそうじに関しては、真っ先に頼ってもらえる存在でありたいと思っています。そのためには商品知識を増やす努力が欠かせません。私は友人に自分がサニフレンドだと伝えていきます。よく「知り合いに商品をすすめると煙たがられない?」と聞かれるのですが、私はむしろ逆で、おそうじを通じて友人関係が長続きしているくらいです。商品を気に入ってもらえて、お得意さまも増えるし、この仕事には感謝しかありません。

●● 今イチオシのサニクリーン商品は?

今、特におすすめしたい商品は「炭ろ過オイルポットPlus」です。このオイルポットは、炭ろ過フィルターが、使用済みの植物油をキレイにしてくれる優れたもの。約2分もろ過できて、ニオイも抑えられます。油を再利用できるので、エコで経済的。私も気に入って使っています。最近、食品の値上げが続いていて、少しでも節約したいというお客さまに、最近の値上げラッシュ事情をお話ししながら、ご興味がありそうな方におすすめしています。

「アンケートdeプレゼント」の応募が専用のWEBサイトからできるようになりました!

「アンケートdeプレゼント」の応募が、ハガキだけでなく、専用WEBサイトからできるようになりました。右記URLにアクセスいただき、画面に従って入力してください。どちらから応募いただいてもけっこうですので、ぜひ皆さまの声をお聞かせください!



二次元コードからもアクセスできます



<https://www.sanicleen.co.jp/qr/code/sanismile59/>

ここに入るの何の文字?

同じ文字入れクイズ

空欄(□)に同じ平仮名1文字を入れて言葉を完成させてください。(答えは下にあります)

1 □ ふ □ む  
ヒント:各地に局があります

2 うく □ □  
ヒント:ハワイアン、ですね

3 □ はび □  
ヒント:能力の回復のために行います

4 □ め □ うじ  
ヒント:甘酒や味噌の材料のひとつ

〒103-8256 東京都中央区日本橋二丁目11番2号-20階

株式会社サニクリーン

「サニスマイル」アンケートdeプレゼント59号係

応募締め切り: 2022年11月1日(火)当日消印有効

「できたて屋謹製「厚切銀鮭の一夜干し(半身)」を希望する」 [YES]か[NO]のどちらかを○で囲んでください	YES NO	「サニ賞」を希望する [YES]か[NO]のどちらかを○で囲んでください	YES NO
お名前	□□□-□□□□		
ご住所	都道府県	市区郡	
電話番号	-		
性別	①男性	②女性	③その他
年齢	□		

Q1. 今号の「サニスマイル」で興味をもった記事は? (○はいくつでも)

- ① もっと時短&おいしく 電子レンジ使いこなし術
- ② サニクリーン商品がもっと好きになるイラストコラム
- ③ まとめてラクラク! つくりおきレシピ
- ④ クイズで学ぶ 新おそうじ術
- ⑤ こんなに変わった!? 日本史 昔と今
- ⑥ サニクリーン インフォメーション
- ⑦ サニフレンドさんに「直撃インタビュー!!」
- ⑧ 同じ文字入れクイズ
- ⑨ アンケートdeプレゼント
- ⑩ 特になし

Q2. 一番興味をもった記事の番号とその理由をお答えください。

番号	理由
□	□

Q3. “おそうじの悩み”があれば、ご記入ください。

アンケートにご協力ください  
アンケートdeプレゼント

応募締め切り: 2022年11月1日(火)当日消印有効



できたて屋謹製「厚切銀鮭の一夜干し(半身)」20名様

北海道根室の名店「一夜干しと海鮮丼 できたて屋」の定番ギフト商品。こだわり3℃の立て塩仕込。鮮度が自慢の「厚切銀鮭の一夜干し」をぜひご家庭でもお楽しみください。  
●内容量: 銀鮭一夜干し(半身1.3kg分、8切、個包装)、一夜干し専用だし醤油(8個)

応募要領  
ハガキの場合 左の「裏面用紙」に必要事項をお書きのうえ、点線で切り取り、ハガキに貼って送ってください。宛先は左の「宛先用紙」を切り取ってご利用ください。コピーしても、直接ハガキに書いていただいても結構です。  
WEBの場合 左上にある内容をご確認ください。

※住所不備で配達できないケースが増えております。応募の際には、番地や部屋番号の抜け漏れがないかを必ずお確かめください。

※当選者数は「サニクリーンライフ(業務用)」「サニスマイル(家庭用)」の両誌をあわせた人数となります。※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。※ご記入いただいたアンケートの内容は統計処理にのみ使用し、個人情報情報はプレゼントの発送のみに使用いたします。※事情により、賞品のデザインが変更される場合がございます。あらかじめご了承ください。

応募締め切り: 2022年11月1日(火)当日消印有効

お問い合わせは下記まで



この情報誌は環境にやさしいECF(無塩素漂白)パルプを使用しています。

03-3276-7277

サニスマイル 2022 Vol.59  
2022年9月1日発行  
発行/(株)サニクリーン 発行部数/20万6千部

Sanicleen

きれいにしたい。あしたのために。

株式会社 サニクリーン

東京都中央区日本橋二丁目11番2号-20階

〒103-8256 ☎03-3276-7277

日本ダストコントロール協会 会員

YouTubeのサニクリーンチャンネルで「30秒手洗い」の動画を公開中!

感染症予防対策は手洗いから!

「どんぐりころころ」で手洗いしよう!

毎日何気なく行っている手洗いも、健康管理にとっても大切。サニクリーンでは、正しい手洗い方法を紹介した「手洗い動画」をYouTubeのサニクリーンチャンネルで公開中です。童謡「どんぐりころころ」を歌いながら手洗いで、ウイルス数の減少に効果的な「30秒手洗い」が簡単に楽しくできてしまいます! お子さまでもわかりやすい内容のため、ご家族みんなで動画を観ながら楽しく手洗いしてみましょう!

<https://youtu.be/Zq-itxifENM>



サニクリーンチャンネル 検索

「全国砂浜ムーブメント2022」への協賛

サニクリーングループは、日本自然保護協会を応援しています。2003年に始まった「自然しらべ」企画に継続的に協賛しており、2019年から開始された「全国砂浜ムーブメント」の企画では、自然豊かな美しい日本の砂浜を守るために、海や砂浜の環境について知ってもらう、砂浜の生きものの現状を調べる、海や砂浜に流れ着くゴミを減らす、食べ止める、砂浜について伝える人材を増やす、というようなことを目的としています。そして、日本自然保護協会が製作した「砂浜ノート」の配布、全国の小中学校やあらゆる施設でのイベント、オンラインにて海や砂浜の魅力や課題を伝える普及啓発活動などを行っています。また、砂浜を守るアクションのひとつとして、ゴミ拾いSNS「Pirika」を使用したゴミ拾い活動を推進しておりますので、参加されてはいかがでしょうか。

砂浜ムーブメント特設サイト



ゴミ拾いSNS「Pirika」サイト



サニフレンドさん interview

仕事のことや、お客さまとのエピソードなどをお聞きました!

全国各地のサニフレンドさんに直撃インタビュー!!



サニクリーン九州  
大分南営業所  
サニフレンド歴  
10年  
つるはら ともこ  
鶴原 知子さん

●● 普段のお仕事で心がけていることは?

おそうじに関しては、真っ先に頼ってもらえる存在でありたいと思っています。そのためには商品知識を増やす努力が欠かせません。私は友人に自分がサニフレンドだと伝えていますが、「知合いに商品をすすめると煙たがられない?」と聞かれるのですが、私はむしろ逆で、おそうじを通じて友人関係が長続きしているくらいです。商品を気に入ってもらえて、お得意さまも増えるし、この仕事には感謝しかありません。

●● 今イチオシのサニクリーン商品は?

今、特におすすめしたい商品は「炭ろ過オイルポットPlus」です。このオイルポットは、炭ろ過フィルターが、使用済みの植物油をキレイにしてくれる優れたもの。約2分もろ過できて、ニオイも抑えられます。油を再利用できるので、エコで経済的。私も気に入って使っています。最近、食品の値上げが続いていて、少しでも節約したいというお客さまに、最近の値上げラッシュ事情をお話しながら、ご興味がありそうな方におすすめしています。

「アンケートdeプレゼント」の応募が専用のWEBサイトからできるようになりました!

「アンケートdeプレゼント」の応募が、ハガキだけでなく、専用WEBサイトからできるようになりました。右記URLにアクセスいただき、画面に従って入力してください。どちらから応募いただいても構いませんので、ぜひ皆さまの声をお聞かせください!



二次元コードからもアクセスできます



<https://www.sanicleen.co.jp/qr/code/sanismile59/>

ここに入るの何の文字?

同じ文字入れクイズ

空欄(□)に同じ平仮名1文字を入れて言葉を完成させてください。(答えは下にあります)

1 □ ふ □ む  
ヒント:各地に局があります

2 う く □ □  
ヒント:ハワイアン、ですね

3 □ は び □  
ヒント:能力の回復のために行います

4 □ め □ う じ  
ヒント:甘酒や味噌の材料のひとつ

〒103-8256 東京都中央区日本橋二丁目11番2号-20階

株式会社サニクリーン

「サニスマイル」アンケートdeプレゼント59号係

応募締め切り:2022年11月1日(火)当日消印有効

「できたて屋謹製『厚切銀鮭の一夜干し(半身)』を希望する」		「サニ賞」を希望する		YES
[YES]か[NO]のどちらかを○で囲んでください		[YES]か[NO]のどちらかを○で囲んでください		NO
お名前				
ご住所	□□□-□□□□	都 道 府 県	市 区 郡	
電話番号	-			
性別	①男性	②女性	③その他	年齢

Q1. 今号の「サニスマイル」で興味をもった記事は? (○はいくつでも)

- ① もっと時短&おいしく 電子レンジ使いこなし術
- ② サニクリーン商品がもっと好きになるイラストコラム
- ③ まとめてラクラク! つくりおきレシピ
- ④ クイズで学ぶ 新おそうじ術
- ⑤ こんなに変わった!? 日本史 昔と今
- ⑥ サニクリーン インフォメーション
- ⑦ サニフレンドさんに「直撃インタビュー!!」
- ⑧ 同じ文字入れクイズ
- ⑨ アンケートdeプレゼント
- ⑩ 特になし

Q2. 一番興味をもった記事の番号とその理由をお答えください。

番号	理由
□	□

Q3. “おそうじの悩み”があれば、ご記入ください。

アンケートにご協力ください  
アンケートdeプレゼント

応募締め切り:2022年11月1日(火)当日消印有効



できたて屋謹製「厚切銀鮭の一夜干し(半身)」20名様

北海道根室の名店「一夜干しと海鮮丼 できたて屋」の定番ギフト商品。こだわり3℃の立て塩仕込。鮮度が自慢の「厚切銀鮭の一夜干し」をぜひご家庭でもお楽しみください。  
●内容量: 銀鮭一夜干し(半身1.3kg分、8切、個包装)、一夜干し専用だし醤油(8個)

応募要領

ハガキの場合 左の裏面用紙に必要事項をお書きのうえ、点線で切り取り、ハガキに貼って送ってください。宛先は左の宛先用紙を切り取ってご利用ください。コピーしても、直接ハガキに書いていただいても結構です。  
WEBの場合 左上にある内容をご確認ください。

※住所不備で配達できないケースが増えております。応募の際には、番地や部屋番号の抜け漏れがないかを必ずお確かめください。

「サニスマイル」では、よりよい誌面づくりのため、読者の皆様にアンケートのご協力をお願いしています。ご意見やご感想をぜひお聞かせください。お礼の気持ちを込めて、抽選で下記の賞品をプレゼント!

サニ賞 ご希望の方に抽選でプレゼント!(左の賞品当選者は対象外)

サニエルQUOカード 1,000円分 10名様

盲導犬チャリティーグッズ リュースコーヒータンブラー 20名様

コーヒードのカスを30%使ったECOなタンブラー。二重構造で、熱さが伝わりにくく結露も抑えられます。

- サイズ:直径9.5×高さ13.8cm
- 容量:340ml

株式会社サニクリーンは、(一社)盲導犬総合支援センターを通じて補助犬及び障がい者の社会参加を応援しています。

応募締め切り:2022年11月1日(火)当日消印有効

お問い合わせは下記まで

株式会社 サニクリーン甲信越  
フリーダイヤル 0120-86-3290  
ハロー サニクリーン

この情報は環境にやさしいECF(無塩素漂白)パルプを使用しています。

0120-86-3290

サニスマイル 2022 Vol.59  
2022年9月1日発行  
発行/(株)サニクリーン 発行部数/20万6千部

Sanicleen

きれいにしたい。あしたのために。

株式会社 サニクリーン  
東京都中央区日本橋二丁目11番2号-20階  
〒103-8256 ☎03-3276-7277

日本ダストコントロール協会 会員