

サニクリーンの暮らしの情報発信マガジン
サニスマイル 65
SPRING 2024
Sani SMILE



とにかく簡単!
おうちでスイーツづくり

家でお菓子をつくらるとなると、オーブンや特別な材料が必要になるなど、ハードルが高くなりがち。そこでご家庭にあるフライパンやトースター、電子レンジでつくることができる、簡単なスイーツのレシピをご紹介します!

※電子レンジ調理の加熱時間は目安です。適宜調整してください。

**トースターで
お手軽アップルパイ**



- 材料(4人分)
- りんご …………… 1個
 - 冷凍パイシート …………… 2枚(長方形)
 - グラニュー糖 大さじ2
 - シナモン …………… 適量
 - お好みで
バニラアイスクリーム

- 1 冷凍パイシートは常温で15分ほど置き、解凍する。トースターの天板にクッキングシートを敷く。
- 2 冷凍パイシートを半分にカットし、天板に並べ、フォークで数カ所穴をあける。
- 3 りんごはキレイに洗って水気を取り、上下を切り落とし、皮ごと4等分に輪切りにする。クッキー型やペットボトルキャップなどで芯を丸く抜く。
- 4 パイシートに③のドーナツ型になったりんごを置き、軽く押さえる。パイシートの端に余りがあれば内側に折り曲げておく。
- 5 全体にグラニュー糖(1個につき大さじ1/2)をふり、シナモンをふって、トースターで8~10分ほど焼く。表面が焦げてきたらアルミホイルをかけてよく焼く。焼けたら、お好みでアイスクリームをのせて完成。



**フライパンでつくる
ベイクドチーズケーキ**

- 材料(6人分)
- クリームチーズ …… 200g
 - バター …………… 20g
 - グラニュー糖 …………… 80g
 - ヨーグルト …………… 50g
 - 卵 …………… 1個
 - 薄力粉 …………… 大さじ3
 - サラダ油 …………… 少々
 - いちごジャム …………… 50g
 - グラニュー糖 …… 小さじ1
 - レモン汁 …………… 小さじ1
 - 水 …………… 大さじ1

- 1 クリームチーズとバターを常温に戻す。卵は溶いておく。
- 2 ボウルにクリームチーズ、バター、グラニュー糖を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- 3 ②にヨーグルト、溶き卵を加えてよく混ぜ、薄力粉をふるい入れてさらに混ぜる。
- 4 フライパンにサラダ油を薄く塗り、③を流し入れたら、キッチンペーパーを置いてふたをし、弱火で15分加熱する。
- 5 ④の表面全体が乾くまで焼けたら火を止め、ふたとキッチンペーパーを外し、フライパンのまま粗熱を取る。
- 6 耐熱ボウルにいちごジャム、グラニュー糖、レモン汁、水を入れて混ぜ合わせ、ラップをしてレンジ(600W)で50秒加熱。
- 7 粗熱の取れた⑤を切り分け、⑥をかける。



Cream Cheese



**電子レンジで簡単!
焼かない生チョコケーキ**

- 材料(5人分)
- ビターチョコレート 200g(板チョコ4枚程度)
 - 生クリーム …… 120cc
 - ビスケット …… 100g(18枚程度)
 - 牛乳 …………… 大さじ3
 - ココアパウダー …… 適量
 - お好みで
ミックスベリー、ミント
など

- 1 パウンドケーキ型(17cm)の内側にラップを敷く。ビターチョコレートはひと口大に砕く。
- 2 ビスケットをフリーザーバッグに入れ、麺棒で粉状になるまで砕き、牛乳を加えてなじませる。
- 3 ②をパウンドケーキ型に入れ、スプーンの背で押しつけて敷き詰める。
- 4 耐熱ボウルに砕いたビターチョコレートと生クリームを入れ、ラップをかけてレンジ(600W)で1分30秒加熱。取り出したらなめらかになるまで混ぜる。
- 5 ③に④を流し込み、粗熱が取れたら冷蔵庫で2~3時間冷やす。
- 6 ラップごと型から出し、ココアパウダーを全体にふる。切り分けて、お好みでミックスベリーなどトッピングを。



忙しい春に
うれしい!

サニクリーン商品がもっと好きになるイラストコラム

イラストレーションとこゆ

気になる油汚れはサニクリーンにおまかせ!

レンジフードクリーニング&レンジフードフィルターレンタル をご紹介します!

レンジフードクリーニング



早くてうれしい!

平均2時間で完了!

時間の節約
ご家庭での大事な時間づくりにも...
ぜひ活用ください

お掃除前にしっかり養生して作業

プロの見せる 洗浄技術

高い技術とプロの目線で
自分では気づかない
ガンコな汚れを落とします!

※汚れの状況によっては完全に
除去できない場合があります。



レンジフードのお掃除は
時間がかかる!と
お困りではありませんか?
サニクリーンにおまかせください



レンジフードフィルターレンタル

レンタルで叶う

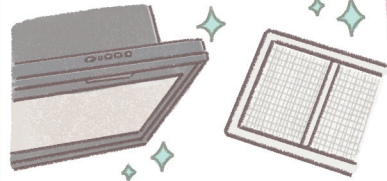
定期交換で続くキレイ!

フィルター回収・交換おまかせください! 交換忘れ防止にも◎

※ご希望により、置き配による商品の交換も可能です。お気軽にお問い合わせください。



ご家庭に合う
ピッタリのサイズで
お届けします



さまざまなレンジフードに対応しています

ここが違う!

2層目ウラ〜
3層目は
キレイ!

③ ガラス繊維ネット

油をしっかりと
キャッチ!

不燃性ガラス繊維で燃えにくい

オリジナル
3層構造

で、油をしっかりと
吸着!

② 高密度ガラス繊維ネット

① ガラス繊維ネット

油煙

レンジフードクリーニング

お問い合わせはこちら!

無料お見積もりサービスをご利用のうえ
お気軽にお問い合わせを!

プロの技術でクリーンに! ご予算に合わせたご提案もいたします。



レンジフードフィルターレンタル

お問い合わせはこちら!

フィルターのサイズがわからなくても
お気軽にお問い合わせを!

レンジフードのカタチやサイズに合ったフィルターをご案内します。



各サービスの詳細、お問い合わせにつきましては、二次元コードより専用サイトにアクセスいただき、ご確認ください。

2312-01KH

また食べたくなる!

リピートおかず

簡単につくれておいしい、リピートしたくなること請け合いの
料理レシピをご紹介します。さっそく今晚のおかずどうぞ!

※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。

レモン照り焼きチキン

材料(2人分)

鶏もも肉
...1枚(約300g)
塩・こしょう...各適量
レモン...1/2個
パプリカ...1/2個
しめじ...1/2パック
サラダ油・彩り野菜
...適量

A
醤油...大さじ1と1/2
みりん・酒...各大さじ1
砂糖...大さじ1
おろしんにく
...小さじ1/2

レモンの
酸味がきいた
甘辛チキンに
ご飯が進む

※作り方

- 鶏もも肉は厚い部分を切り開いて大きめに切り、塩・こしょうをふる。レモンは輪切り、パプリカは縦に切り、しめじは小房に分ける。
- サラダ油を熱したフライパンに鶏もも肉を皮目から入れて焼き、焼き色がいたら裏返してパプリカとしめじを加えて焼く。
- レモンの輪切りとよく混ぜたAを加えて煮からめ、彩り野菜とともに器に盛りつける。



菜の花とツナのからしまヨサラダ

材料(2人分)

菜の花
...1/2束(約100g)
ツナ缶(小)
...1個(約70g)
ゆで卵...1個
あらびきこしょう
...適量

A
マヨネーズ
...大さじ1と1/2
からし...小さじ1
醤油...小さじ1/3

※作り方

- 菜の花は食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、軽く水(分量外)をふり、ラップをかけて電子レンジで加熱(500Wの場合1分40秒)。冷水に取って冷まし、水気を切る。
- ボウルでAを混ぜ、汁気を切ったツナを和える。
- ②に①とゆで卵を加え、ゆで卵をくずしながら和えて器に盛りつけ、あらびきこしょうをふる。

菜の花の
爽やかな苦みに
からしまヨがピリッと
アクセント



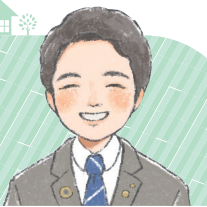


意外と知らない毎日のお掃除に役立つ知識をマスターしましょう!

おそうじマスターと学ぶ

暮らしのおそうじ教室

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。

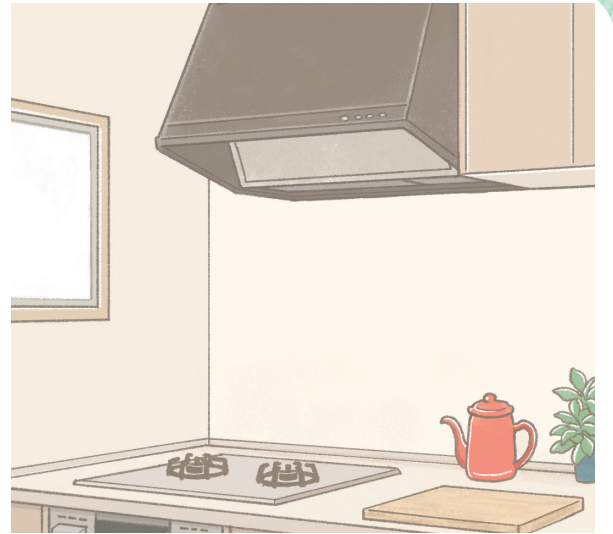


『おそうじマスター』管理サポート本部 人材開発室 松倉和輝



レンジフードのおそうじ方法

「アカデミーリサーチ※」のアンケートによると、キッチンのおそうじで苦手な場所の1位は“レンジフード・換気扇”でした。パーツを取り外したり、油汚れが落としにくかったりと、労力も時間もかかる場所です。油汚れは時間の経過と共に落としにくくなるため、日々のお手入れが大切。ついたばかりの油汚れは、お湯でしぼったタオルなどで拭き取れますが、ガンコな油汚れは、そうはいきません。おそうじ方法を確認しましょう!



イラストレーション / とこゆ

おそうじが
苦手な場所
ランキング

- ① レンジフード・換気扇 ... 48.4%
- ② コンロ・コンロまわり 19.2%
- ③ 排水口・排水管 14.9%

※アカデミーリサーチ vol.2

みんなのおそうじ
“キッチン篇”
(一般財団法人サニ
クリーンアカデミー)



STEP 1

レンジフード(換気扇)の分解

レンジフードにはさまざまなタイプがあり、部品が取り外せるものとそうでないものがあります。取り外した部品は紛失しないように注意しましょう。

分解に必要な工具、新聞紙、ゴム手袋

準備 レンジフードを分解するときは、コンロなどに油汚れやホコリが落ちるため、コンロの上に新聞紙を敷いてから分解しましょう。

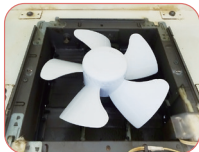


ゴム手袋を装着。端を2~3cm折り返す。

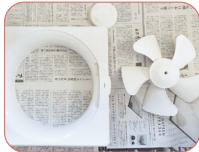
▼プロペラファンタイプ(直接排気式)



電源を切り、カバーを取り外す。



プロペラファンの固定ネジをゆるめて取り外す。



機種によるが、このように部品を取り外すことができる。

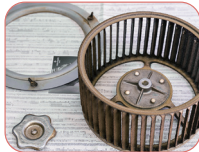
▼シロッコファンタイプ(ダクト排気式)



電源を切って、カバーなどを取り外す。外したネジは失くさないように保管。



○印のネジとシロッコファンの固定ネジをゆるめて、取り外す。



機種にもよるが、このように部品を取り外すことができる。

手指を挟まないよう注意!

STEP 2

レンジフード(換気扇)のおそうじ

取り外せる部品は浸け置きします。フードなどの取り外せない部品は湿布法で油汚れを取り除きましょう。

「プロペラファン」も同様に取り外せる部品は浸け置き、取り外せない部品は湿布法で油汚れを取り除きましょう!

準備 ラップ、割りばし、油汚れ用洗剤(アルカリ性)、タオル、分解に必要な工具、歯ブラシ、ゴミ袋、スポンジ

シンク内で浸け置く場合は、シンクにゴミ袋を広げることでシンクの汚れ防止になります。



1 洗剤に浸ける
シンクにゴミ袋を広げ、お湯で希釈した油汚れ用洗剤と取り外した部品を入れて浸け置きする。

バケツにゴミ袋をかぶせて行ってもOK



3 油汚れが浮いたらこする
①で浸け置いた部品の汚れが浮いてきたら、スポンジでこすり洗いを。



5 湿布を剥がしながらこする
④のラップを剥がし、浮いてきた汚れをスポンジでこすり取る。



2 洗剤を湿布する
取り外せない部品は、油汚れ用洗剤を塗布し、上からラップを被せる。



4 細かい部分やすき間を削る
ファンの細かい部分の汚れを割りばしで削り取る、または歯ブラシで取り除く。



6 水拭きをして乾かす
汚れが落ちたら水で固くしぼったタオルで拭き取り、乾燥させてから部品を元の位置に戻す。

「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、お掃除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11回

平成・令和の日本史の教科書と昭和の頃のそれとでは、ずいぶん内容が変化しています。覚えていた日本史の常識が今では通用しないなんてことも。今すぐ最新の日本史をチェック!

古墳時代の有力政権は“大和朝廷”とは呼ばない!?

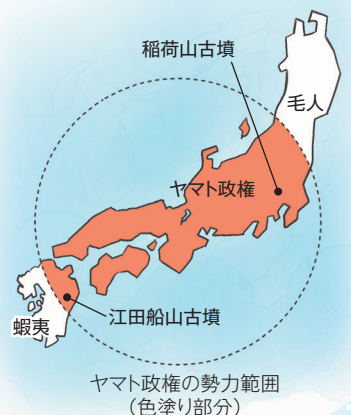
昔 大和朝廷 → 今 大和政権

“大和朝廷”から“大和政権”という表記へ

古墳時代、奈良盆地を中心に力をもっていた政権といえば、“大和朝廷”と習った人も少なくないでしょう。複数の有力豪族が連合して権力をもち、大和朝廷となって東は中部地方から西は九州辺りまでを統一したといわれています。しかし近年の教科書には、この大きな勢力を“大和朝廷”ではなく“大和政権”と記載しているそう。では“朝廷”と“政権”の違いは何なのでしょう? 朝廷には天皇が政治を行う場所という意味があり、この言葉を使うには天皇を中心とした国家の形を明確に成している必要があるそうです。しかし、この時代の政治体制は大王を中心とした豪族たちの連合勢力という見方が一般的で、本来の朝廷の意味とは異なるというのです。

大和とヤマトも表現を区別

つまり、“朝廷”が存在したかどうかは不明だが、何かしらの中央集権的政治体制はあったため、大きな意味で捉えられる“政権”という表記が採用されたというわけです。また“大和”の表記も“ヤマト”と片仮名にしている教科書が出てきています。大和政権は遅くとも3世紀後半には成立していました。しかし“大和”という表記が歴史上に登場するのは、757年に施行された基本法令「養老律令」の中で、行政区画の名称として用いられたのが最初です。それらが混同されないよう“ヤマト政権”という表記が生まれたそう。このように近年の教科書には、厳密な表現が求められているのですね。



掃除のお悩み相談室 投稿募集!

お掃除の困りごと、マイスターに相談してみませんか?

例



洗面台にできたドーナツ状のサビ、洗剤を使っても落ちません...



シンクにキズができてしまいました。何がまずかったのでしょうか?



壁紙にシミがついてしまいました...何とかならないでしょうか?

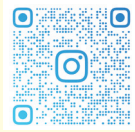


投稿お待ちしております!

投稿方法



投稿



上の二次元コードを読み取り、お気軽に投稿してください。

Instagramにて、『おそうじマイスター』が情報を発信いたします。

follow me!!

お悩みを
採用された方には、
掃除に関する攻略本
おそうじの「た・ち・つ・と」を
プレゼント!



空いている時間を有効活用しませんか?

Sanikleen サニフレンドさん(お客さま係) 募集!

お話がお好きな方に、
おすすめですよ!



未経験
OK!

主婦の方
多数活躍

出社
必要なし

50代、60代の方も大歓迎!

清潔で快適な環境づくりに取り組んでいる
サニクリーンで、一緒に楽しく働きませんか?
扶養控除内でのお仕事が可能で、安心して働けます。



お仕事内容

●担当地域にいらっしゃる当社のお客さま(一般家庭)へのレンタルモップなどの配達・回収や、お客さまへのチラシ配布などが主なお仕事です。

※お仕事に必要なものは、全てご自宅へお届けします。
※資材の受け渡し及び業務打ち合わせのために、ご来社いただくことがあります。

資格

マイカーをお仕事に使える方

お問い合わせは
お近くの
サニクリーンまで

そ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)

ヒント

- す□さ□が 筆を使います
- からも□ パワーがあります
- ずの□ば 水分補給できます
- う□□ね つい、うっかりと...

アンケート de プレゼント

アンケートにご協力ください

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

応募締め切り: 2024年5月1日(水)当日消印有効

〒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 販売促進室内
「サニスマイル」アンケートdeプレゼント65号係

応募締め切り: 2024年5月1日(水)当日消印有効

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		

ハガキ表面に貼ってください
〈宛先用紙〉



ミート矢澤 「トリプルハンバーグギフト」 15名様

東京・五反田に本店がある行列のできるステーキ・ハンバーグ専門店の味をご家庭で楽しめるセット。“肉汁のナイアガラ”と評されるほどジューシーなこだわり黒毛和牛100%ハンバーグを3種セットでお届け。

●内容:グリルドハンバーグ 2食、ハンバーグカレー 2食、フレッシュハンバーグ 2食 ●発送方法:冷凍便

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
かや生地ふきん2枚セット 15名様



ラブラドル犬の刺繍が
かわいいふきん。かや生地
で使い勝手も◎。

- サイズ:横30×縦30cm
- 素材:表面 綿100%、
中・裏面 レヨン100%
- 日本製

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。

応募要領

ハガキ

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、ハガキに貼ってお送りください。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

右の二次元コードより専用サイトにアクセスいただき、画面に従って必要事項を入力してください。

<https://www.sanikleen.co.jp/qr/code/sanismile65/>



※住所不備で配達できないケースが増えています。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「サニクリーンデイズ(業務用)」「サニスマイル(家庭用)」の両誌をあわせて人数となります。

※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。

お問い合わせは下記まで



サニスマイル 2024 Vol.65 2024年3月1日発行
発行/(株)サニクリーン 発行部数/18万4千部



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 Tel.03-3276-7277

日本タスクコントロール協会 会員