

サンクリーンの暮らしの情報発信マガジン
サニスマイル 72
Sani SMILE
WINTER 2025

思い出の味や自慢のメニューを一冊に わが家レシピノートをつくろう

母がつくる実家のおせちや季節の料理、子どもに大好評のメニュー…意外と再現できないもの。大切な家庭の味をレシピに記録してみませんか？ おいしくつくれたネットのレシピも忘れないうちに追加を。毎日の献立づくりにも役立ちます。



レシピノートの基本的な作り方

キッチンでサッと広げられ、使うほどに愛着が増す——紙ノートで気軽につくってみましょう。

記録する項目を決める

調理に必要な項目や並び順、分量の表記など、自分になじむフォーマットを決めましょう。

項目の例

- ・料理名 食材名も入れてわかりやすく
- ・調理時間 目安
- ・材料・分量 目分量でもOK
- ・〇人分 または〇個分など
- ・手順 番号つきで簡潔に
- ・コメント コツ、アレンジ、失敗原因など

材料欄は詰め込みすぎずスッキリと。調味料は加える順番に

色ペンやマーカーでメリハリつけて見やすく

目次があれば探しやすい

食材または料理ジャンル別にまとめて一覧に。インデックスシールを貼るのも手。

アイテムを活用して
便利に楽しく

長く使うためのアイテムの工夫

ノートはリング式が開きやすく、バインダー式はページ入れ替えが自由で便利。汚れ防止には耐水性カバーや透明ポケットつきを。書き損じが心配なら、メモや付箋に記入してノートに貼る手もあり。

写真重視派ならこんなアイデアも

市販のハガキ用ホルダーを活用。並んだポケットの片方に写真、片方にレシピを書いた紙を入れると、おいしさが視覚で伝わるレシピ本のような見栄えに。

記録する項目を決める

調理に必要な項目や並び順、分量の表記など、自分になじむフォーマットを決めましょう。

項目の例

- ・料理名 食材名も入れてわかりやすく
- ・調理時間 目安
- ・材料・分量 目分量でもOK
- ・〇人分 または〇個分など
- ・手順 番号つきで簡潔に
- ・コメント コツ、アレンジ、失敗原因など

材料欄は詰め込みすぎずスッキリと。調味料は加える順番に

色ペンやマーカーでメリハリつけて見やすく

目次があれば探しやすい

食材または料理ジャンル別にまとめて一覧に。インデックスシールを貼るのも手。

アイテムを活用して
便利に楽しく

長く使うためのアイテムの工夫

ノートはリング式が開きやすく、バインダー式はページ入れ替えが自由で便利。汚れ防止には耐水性カバーや透明ポケットつきを。書き損じが心配なら、メモや付箋に記入してノートに貼る手もあり。

写真重視派ならこんなアイデアも

市販のハガキ用ホルダーを活用。並んだポケットの片方に写真、片方にレシピを書いた紙を入れると、おいしさが視覚で伝わるレシピ本のような見栄えに。

「1文1動作」で端的に。自分にわかる表現でOK

写真はコンビニのマルチコピー機の「分割プリント」機能を活用



コピー機専用のアプリなどで編集

次回の改良点など更新が多い場合は付箋を活用しても

【レシピのレイアウト例】

だしが決め手！わが家のおせち煮、調理時間 30分

材料く4人分

焼きえび	大4尾
干しいたけ	4枚
にんじん	3cm分
白菜	2枚
春菊	4本
かまぼこ	4cm分
大豆もやし	適量
切りもち	4個
★うすくちしょうゆ	大さじ2
★酒	大さじ1

手順

- ① 焼きえびと干しいたけは水1盥にひと晩つける。干しいたけに金網をのせる。
- ② にんじんは花形、白菜と春菊は食べやすい大きさ、かまぼこは1cm厚に切る。大豆もやしは根を切る。
- ③ 鍋に①、春菊以外の材料を入れて煮込み、最後に春菊を加えて火を通す。★を加え、塩で味を調える。
- ④ 切りもちは皿に並べ、水を少量かけて3〜4分レンジ。
- ⑤ お椀に④を入れ、③を盛りつける。

COMMENT

ほほ実家の味！初めて食べた子どもたちにも大好評。おもちはレンジしたらラク。かつせやずいので注意。しょうゆは濃口しょうゆに替えられるかも。来年は里もも入りたい！

デジタル派はアプリを活用

画像豊富なページができて複製もラクなど機能的。印刷して使っても◎。

デジタルだとココが便利

- 文字の追加・修正が簡単
- 参照URLや動画リンクも貼れる
- 料理名などでアプリ内検索が可能
- 他の端末とデータ共有OK

無料で使えるツール例と特徴

- Google スプレッドシート：表形式で検索が簡単
- OneNote：文字・画像・表など貼り込み自由
- Goodnotes：iPadにノート感覚で記入できる

テンプレート利用で即完成!

Canvaの無料テンプレート

Notionの無料テンプレート



Qレシピ テンプレート 無料 などネットで検索を。

家族の感想や思い出も添えよう

テーマ分類は素材別のほか「母から受け継いだ味」「夫婦の記念日レシピ」などとし、エピソードを書き添えても楽しい。子どもの感想・評価もよい思い出に。



いつものお風呂掃除をラクに!

伸縮柄付き

バススポンジとがびとりジェルを紹介!

新商品

うれしい! が
いっぱい

お風呂掃除をラクラクキレイに♡

効率よく! 手早く! キモチモラクにする浴室アイテムをつがってみませんか?

かがまずに
浴槽が洗える!

天井・壁の高い所
にも届く!

115cmに
伸ばして

取り外しOKで便利!
手元のお掃除も◎

3
WAY

調節しやすい伸縮柄で使いやすく!

水だけでも軽い汚れならスッキリ♡

スポンジのひみつは3層構造

湯あか・水あかも 落としやすく時短!



交換用
スポンジも
発売中!

*落ちにくいガンコな
汚れは浴室用洗剤を
使ってください。

♡こすりぞキレイ♡

ピンポイントで
ガンコなカビを狙い撃ち!

プロ仕様・密着タイプ

がびとり
ジェル

伸ばれにくい
ジェルタイプ

目地・パッキンに
ピタッと密着!

細かい
ノズル

塗って放置しただけ

時短◎

ピンポイント除去

1坪のばせば
広い面も◎

浴槽回り・換気扇・洗面台
などのパッキンにもおすすめ!

伸縮柄付きバススポンジ

がびとりジェル

もう少し
詳しく!



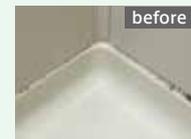
柄の長さは自由に調節可能!

← 最長約115cm →

← 最短約80cm →



約30分~2時間放置し浸透させた後、こすりながら
洗い流すだけ。塩素系成分なので換気には注意を。



2509-01KH

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。

めんつゆカレーおでん

材料(4人分)

- じゃがいも…2個
- にんじん…1/2本
- こんにゃく…1枚
- 焼きちくわ…2本
- 豚バラ肉…4枚
- ゆで卵…2個
- ソーセージ…4本
- さつまあげ…適量
- ゆでブロッコリー…適量

- A**
- 水…600ml
 - カレールウ…2かけ(約40g)
 - めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ5

※作り方

- じゃがいもは皮をむき電子レンジで加熱する(500Wの場合約3~4分)。にんじんは縦に4等分する。こんにゃくはあく抜きをして、両面に細かく切り込みを入れ4等分する。焼きちくわは斜めに切る。豚バラ肉などに適宜、食べやすく竹串を刺す。
- 鍋にAを入れてよく溶かし、じゃがいも、にんじん、こんにゃく、焼きちくわ、ゆで卵を入れて煮る。
- 味がしみたら豚バラ肉、ソーセージ、さつまあげ、ゆでブロッコリーを入れて火を通す。つゆでうどんなどを煮込んでおいしい。

定番鍋をカレーで
アレンジ
具材はお好みで
Ok!



ブリのトマトハーブソテー

甘酸っぱい
トマトを絡めて
ブリをイタリアン風に

材料(2人分)

- ブリ(切り身)…2切れ
- 市販のハーブ塩・小麦粉…各適量
- にんにく…1片
- ミニトマト…8個
- エリンギ…1本
- オリーブ油…適量
- 酒…大さじ3
- バター…大さじ1
- 粗びきこしょう…適量
- ペビーリーフ…適量

※作り方

- ブリは全体にハーブ塩を振り、小麦粉を軽く振る。にんにくはスライス、ミニトマトは半分に、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- オリーブ油を入れたフライパンでにんにくを炒め、色づいたら取り出す。
- ②にブリを入れ、片面が焼けたら裏返し、空いた部分でミニトマトとエリンギをそれぞれ炒める。
- 酒を加えて煮切ってから、バターを加えて軽く煮詰める。器に盛りつけて粗びきこしょうを振り、②のにんにくとペビーリーフを添える。





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**



いつでもピカピカ!

玄関をキレイにしよう!

玄関周りで汚れやすい箇所はここ!

汚れが目につきやすい箇所はもちろん、見落としがちなのもチェック

●玄関ドア(内・外)の汚れ

ドアの外側の汚れは、主に土ホコリや排気ガスなどによるものです。内側も室内のホコリなどで意外に汚れています。よく触れるドアノブも忘れずに拭き掃除をしましょう。

●傘立てや鉢植えなどの下

あまり動かすことのない傘立てや鉢植えなどの下は、汚れが溜まりやすいため、跡がつかないように定期的にお掃除をしましょう。

お掃除するときはホコリを舞い上げないように注意しましょう。



土砂や雨水など、外部から持ち運ばれる汚れは、入り口付近にマットを敷くことで予防できます。

靴を脱いだまま玄関に放置すると、靴底の土砂がたたきについて汚れが固着するおそれがあります!

●たたきの土砂汚れ

靴が持ち込む汚れの大半は土や砂です。雨の日などは、さらに水分を含むため、そのまま放置するとカビが生えやすくなります。たたきの材質に合わせて、こまめなお掃除をしましょう。

イラストレーション / とこゆ

PICK UP! 玄関のたたきのお掃除方法(石材系床材)

濡れた新聞紙を使ってホコリを舞い上げずにお掃除を!

まずは...

●ゴム手袋を用意する。

※ゴム手袋を使用する際は、装着口を2~3cm程度折り曲げて使うのがポイントです。折り返すことで、洗剤や水が垂れて、自分自身が濡れるのを防ぐことができます。

●準備するもの ●ゴム手袋 ●新聞紙 ●ホウキ ●中性洗剤 ●タオル ●チリトリ ●掃除機 ●トイレトーパーの紙芯



新聞紙を水に浸し、軽くしぼってからちぎり、たたきに撒きます。



ホウキで新聞紙とホコリを絡め取るように掃き集めます。



汚れのひどい部分は、タオルに中性洗剤をつけて拭き取ります。



水で固くしぼったタオルで、たたき全体を拭きあげます。

傘立ての跡などは、歯ブラシで軽くこすってから拭き取りましょう。

掃除機を使う場合

トイレトーパーの紙芯を斜めに切ってノズルの先につけると、ノズルを汚さずお掃除できる。

! ブラシを使ったお掃除の注意点

“面の部分”は、乾いたタオルで拭き、“目地部分”のみ、気をつけながら水で固くしぼったタオルで拭きます。磁器タイルや塩ビタイルは強くこすらなければブラシでの掃除も可能。タオルに中性洗剤をつけて汚れを拭き取った後にブラシを使いましょう。天然石(大理石、御影石)のタイルは、表面に“細孔”と呼ばれる微細な穴があり、水や汚れが入り込むとシミになるおそれがあります。ブラシの硬さによってはキズがつくおそれもあるため、ブラシの使用は避けましょう。



天然石タイル

こんなに変わった!?

日本史 昔と今

日本史だけでなく世界史の教科書も大変化。特に人物名の表記が大きく変わっているそうです。最終回は、日本史+世界史を範囲とし、歴史上よく知る偉人の名前表記の変化を紹介します。 ※表記の変更は全ての教科書で行われているものではありません。

最終回 <クイズ> 歴史上の人物「誰、これ?」スペシャル

なぜ、名前表記が変わったの?

世界史の場合、できる限り現地の読み方に近い表現で外来語を書き表そうとする出版社が増えつつあるからです。日本史の場合は、研究書や歴史辞典などの読みや元々ある文化を尊重しようという考えから表記の変更や併記が進んでいます。



今

- | ① | リンカン | 第16代アメリカ合衆国大統領 |
|---|---------|-----------------------|
| ② | ローズベルト | 第26代アメリカ合衆国大統領 |
| ③ | マガリャンイス | 初の世界一周を成し遂げたポルトガルの航海者 |
| ④ | コロン | 新大陸を発見したイタリアの航海者 |
| ⑤ | 栄西 | 鎌倉時代に臨済宗を日本に広めた高僧 |
| ⑥ | シャヴィエル | 日本に初めてキリスト教を伝えた宣教師 |
| ⑦ | 厩戸王 | 推古朝で蘇我馬子と共に政治を行った人 |

ヒント

【答え】①リンカン ②ローズベルト ③マゼラン ④コロンブス ⑤栄西(えいさい) ⑥ザビエル ⑦聖徳太子

第17回 サニエルおやこ ネイチャーツアー in 千葉



9月27日(土)、28日(日)の2日間、一般財団法人サニクリーンアカデミーと日本自然保護協会との共催による「サニエルおやこネイチャーツアー」を千葉県内で開催しました。ツアーでは、守谷海岸で貝の専門家と交流し、大山千枚田で棚田の仕組みと生き物の生態を学びました。また、沖ノ島での保全活動などを通じて、自然の豊かさと保全の大切さを体験しました。

「サニエルおやこネイチャーツアー」とは？

親子で自然を満喫しながら環境保全の大切さを学べる体験ツアー。一般募集し、無料でご招待しています(抽選で14組28名様)。



次回第18回はあなたの街に行くかもしれません。ご期待!

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!



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

- 1 ペ□だ□と くびかざり
- 2 □め□うじ 甘酒などに使われる
- 3 □よ□く たくわえる
- 4 □む□しのぎ 寒さを切り抜ける

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: 2026年2月2日(月)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72号係

応募締め切り: 2026年2月2日(月)当日消印有効

※お名前・ご住所などは全てご記入ください。

お名前			
ご住所	□□□-□□□□	都道府県	市区郡
※アパート・マンション名・部屋番号まで			
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〉



備前屋「手風琴のしらべ8個入」

厳選した北海道小豆のこしあんを発酵バター香る144層の折パイで包んだ焼き菓子。この折パイの層がアコーディオン(手風琴)の蛇腹に似ていることから菓銘に。バターの風味とこしあんのハーモニーを楽しんで。

●賞味期限: 30~60日

サニ賞

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 今治発タオルハンカチ

15名様



キュートなラブラドルの刺繍が入った今治タオルのハンカチ。吸水性がよく使いやすい!

●サイズ: W22×H22cm

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

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/smile72/>



※本誌掲載の商品のなかには、現在、一部の地域で取り扱っていないサービス・商品もありますので、詳しくはお客さま係におたずねください。※商品のデザイン、カラー、仕様は改良などのため変更する場合がありますので、ご了承ください。

お問い合わせは下記まで



サニスマイル 2025 Vol.72 2025年12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

03-3276-7277 > 03-3276-7277 03-3276-7277 03-3276-7277

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。