

主婦の課題に応じて生活を楽しく豊かにするマガジン

みんなのアンテナで暮らしをあそぼ。

くらぼ

春号 2014
[季刊]

商品モニター
募集中!!

ご自由にお持ち帰りください

無料

栄養ばっちり!

脱マンネリ!

時短!

朝ごはん

朝のお悩み、解決します!

オシキリ

朝食に便利なお豆腐メニュー教えます

トモエ

朝食に野菜たっぷりの味噌汁を



「クノール® カップスープ」で気軽に朝ごはん

北海道 米 LOVE

人気の北海道米を食べ比べました

kikkoman

噂の「Deliつゆ」で簡単朝ごはん

Seicomart

人気のおにぎりとパンを一挙試食!



“ぬいぐるみの動物園”に遊びに行こう



春休みは楽しいダンスイベントを開催

星野リゾート トマム

ママ楽プランで家族旅行!

羽幌沿海フェリー

自然いっぱいの天売島・焼尻島へ

SoftBank

春から始めたい、家族の学生割



イタリアンで贅沢カニメニュー

AEON daiei LUCKY



スーパーの朝食メニューを
試食しました

全道10万部配置店 ▶ 道内のイオン・セイコーマート・ダイエー・ホクレンショップ・エコープ・ラッキー

HTBのグッズ情報だオン!

水曜どうでしょう

歴代のTシャツが
マグネットに!!



2つ折りなのでノートや本のしおり、
クリップとして使用できる♪

Tシャツ型マグネット (1999-2011)
1,000円+税



水曜どうでしょうでおなじみ!
「タコ星人」の衣装!

タコのONちゃん
タコ足のぐち

1,715円+税

ご希望にお応えし再販売!
コレをかぶればいつでもどこでも
誰でもONちゃんになれる!

簡易ONちゃん 3,620円+税

眼鏡入れ、小物入れとしても便利



中に入れたまま
画面が拭けて
ピカピカに

マイクロファイバー
素材使用

スマートフォン巾着
700円+税

Onちゃん

NEW DVD & Blu-ray 全国のローソンLoopi、HTBオンラインショップ他にて予約受付中&発売中!!

おにぎりあたまますか DVD & Blu-ray 第5弾

長崎・佐賀の旅

歴史薫る伝統料理から、新鮮な
海の幸まで、長崎・佐賀のグルメ旅



好評
発売中



・Blu-ray: 1枚組
・DVD: 2枚組
・総再生時間: 295分

各3,980円+税

ハナタレナックス DVD 第4弾

全国にはナイス?
「北海道だけのチームナックス」
黄金期の名作選!



3/28
発売



・DVD: 2枚組
・総再生時間: 244分

封入特典付 3,980円+税
予約特典
「爆笑!ハナタレ部屋トーク集」DVD



DVD 第5弾
好評発売中!!!

・DVD: 1枚組
・総再生時間: 111分
3,333円+税

第1弾~第4弾
好評発売中!



FIGHTERS/FIELD/FACT/FOCUS/FAN
FFFFF
エフファイブ

土曜あさ **9:30** 放送
(再放送 金曜深夜)



全国どこからでも
オンラインショップでお買い物!

HTB
オンラインショップ



www.htbshop.jp/

予約注文もできます!

TM&© HTB

HTB マスコットキャラクター
ONちゃん

ユメミル、チカラ **6** HTB

大切なのは分かるけど…。
朝食って結構たいへん

簡単においしく作れる
レシピを知りたい
ユリ根ママさん
(40代・江別市)

時間がないので
栄養バランスが良い
食事が作れない
はらぺこあおむしさん
(40代・小樽市)

せっかつ用意しても
子どもがあまり
食べてくれない
neneさん
(30代・札幌市)

メニューは？

お悩みは？

工夫は？

みんなの朝食作りを リサーチしました

1日の活力をくれる、毎日の朝ごはん。
おいしい朝食で家族を元気に
送り出したいけれど、マンネリ化しがち。
そこで、主婦ラボ会員200人に朝食作り
のお悩みと工夫を聞きました。
明日からでも参考になるアイデアが
たくさん集まりましたよ。

◆DATA
実施月／2014年1月に実施
対象／20～50代の主婦ラボ会員200人、20代9.0%、30代46.5%、
40代32.0%、50代12.5%、内子育て世帯77.5%

朝食によく食べるのは？ (複数回答可)

和食派

- 1位 卵料理 45.5%
- 1位 味噌汁 45.5%
- 3位 納豆 38.0%
- 4位 ハム、ソーセージ 29.5%
- 5位 前日の残りのおかず 27.0%

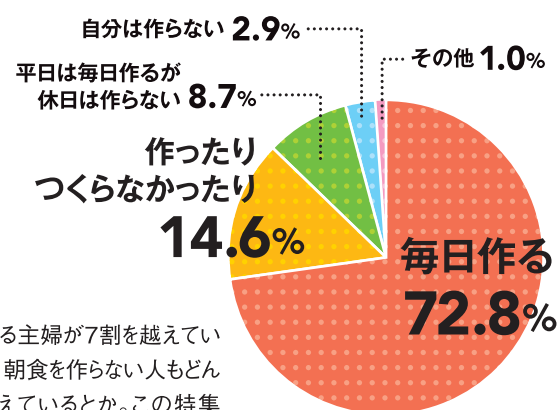
味噌汁に野菜をたくさん入れて栄養面をカバーしているという人が多数。前日の残りがおかずになるというより、朝食のために多めに作っている人もいました。

洋食派

- 1位 ハム、ソーセージ 45.5%
- 2位 卵料理 36.5%
- 3位 ヨーグルト 31.0%
- 4位 ジャム 23.0%
- 5位 スープ 19.5%

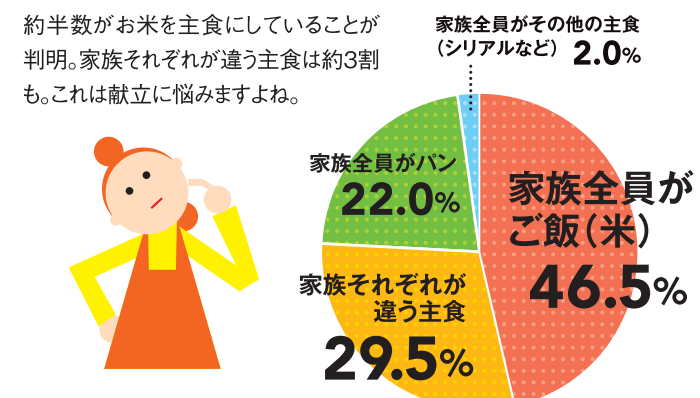
カンタン朝食には大活躍のハム・ソーセージ。和洋限らずカンタンメニューが多い卵はかせない食材ですね。

朝食作りの頻度は？



毎日作る主婦が7割を越えていますが、朝食を作らない人もどんどん増えているとか。この特集号で少しでも楽でおいしく作れるようになればと思います。

朝食の主食は？



約半数がお米を主食にしていることが判明。家族それぞれが違う主食は約3割も。これは献立に悩みますよね。

朝食作りで困っていることは？ (複数回答可)

- 1位 メニューがマンネリ化 74.5%
- 2位 栄養面が偏っていないか心配 36.5%
- 3位 時間がない 36.0%
- 4位 作るのが面倒 24.5%
- 5位 子どもに食べさせるのが大変 21.5%
- 6位 困っていると思うことはない 5.0%
- 7位 その他 2.0%

ぜひ参考にしたいみんなの工夫

すぐに食べられるように
ピザトーストをまとめて
作って冷凍しています
渚月ママさん
(30代・札幌市)

ホットサンドにすると
子どもでも食が進み
早く食べてくれます。
夕飯のおかずをそれ用に
取っておくことも
ほの子65さん
(30代・札幌市)

お弁当のおかずを
カフェプレートに
おしゃれに盛り付けて
朝食にします
びかりさん
(40代・札幌市)

千切り野菜を
作り置きしてサラダや
スープ、味噌汁の具に
利用しています
さもしらじなさん
(40代・新十津川町)

前日の残りの
肉じゃがやトマト煮込み
などを卵で包んで
オムレツにすると
おいしい
よねさん
(30代・北見市)

トーストしたパンに
マーガリンを塗って
きな粉を振りかけて食べると
揚げパンのようで、
家族ではまっています
ロシアリクガメさん
(30代・札幌市)

ひじきの煮物は
パンにも合うし、ご飯にも混ぜて
混ぜご飯ができます。
冷凍も効くので
作る機会が多いです
アロマルナさん
(40代・札幌市)

我が家のアイデア 朝食おすすめメニュー

チーズおかか飯は
子どもたちに好評。
ご飯にかつお節をかけて
とろけるチーズをのせ、
電子レンジで30秒ほどチン。
お好みでしょうゆを
かけて食べる
アクアイエローさん
(30代・札幌市)

チーズ卵丼。
卵にしょうゆとチーズを入れて
スクランブルエッグにし、
ご飯にのせるだけ
amiさん
(30代・札幌市)

ポテサラを
多めに作っておき、
食パンに乗せて
トーストするとおいしい
ゆりりさん
(30代・札幌市)

主婦ラボメンバーからの
クチコミ情報！

「江別の角山にある太田ファームの卵は
最高に美味しい！ 生卵でご飯に、卵焼
き、目玉焼き…何でもいけます^o^」
てつあいさん (30代・江別市)

CuLabo編集部でも、感動の試食でした！

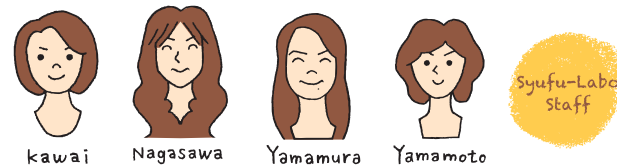
太田ファームの卵は、米ぬかやおからなどの
発酵飼育料で育てた鶏のこだわり卵。キチン
キトサンとパプリカをエサに加えた「キチン卵」
は、特に生卵が大好きな方々に大好評です!!
CuLabo編集部でも、「味が濃厚」「新鮮さが
違う」と感動の試食でした！ 養鶏場併設の直
売店で購入できるほか、近郊宅配サービスや
楽天でも購入できるとのことです。

株式会社 太田ファーム 011-383-8245
江別市角山189番地
営業時間／8:00～17:00
〈自動販売機 年中無休 24時間営業〉

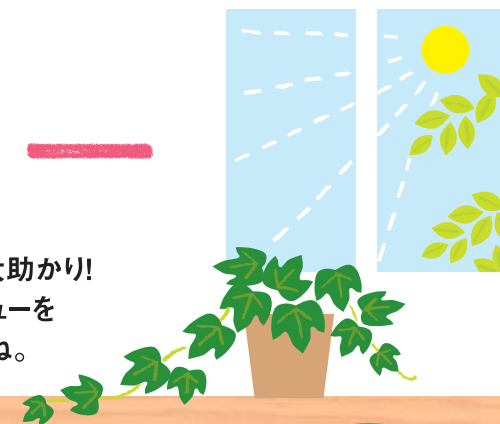


主婦ラボスタッフが/
試食しました

これがあれば、朝ごはんはバッチリ！ スーパーのイチオシ朝食メニュー



手軽でおいしくて栄養バランスが取れて…。そんなメニューがあれば、朝食に大助かり！
そこで、各スーパーのユーザーがおすすめする、各スーパーならではの朝食メニューを
CuLaboスタッフが試食。お墨付きですので皆さんもぜひ食べてみてくださいね。



**ごはんが進む
朝食の王道！**

沖獲り塩紅さけ (100g) 198円

「味がいい。しょっぱすぎない塩加減が
絶妙だね。」(山村)
「脂ののりもほどよくあって、とにかく
ご飯が進む。」(長沢)

古平産たらこ (90g) 398円

「身が締まっていておいしい。炊き立て
ごはんによく合う。」(山本)
「べちゃっとしているところもあるけど、
これは味、食感ともに間違いない！」(河井)

**素材への
こだわりに脱帽！**

ラッキー

こめ育ち 平牧三元豚シリーズ
ロースハム (60g) 358円
ハーフベーコン (60g) 358円
皮なしポークウィンナー (81g) 250円

「無添加のハムやソーセージってなかなかない
から、これはすごいこと。」(長沢)
「ベーコンはカリカリにすると、お肉のうま味が
強調されておいしい。」(河井)

**ラッキー
からの
おすすめ**

十勝正直村のよせ豆腐

**大容量で
お得感あり！**

**ホクレン 国産原材料肉使用
あらびき (600g) 680円**

「たっぷり入っているから、毎日使うなら便利。
量が多い分、お得感があるよね。」(山本)
「ゆでてでもいいし、焼いてもいい。お弁当の
おかずにもなるから一石二鳥ね。」(山村)

**沖縄産 一番採りもずく
(300g) 298円**

「シャキシャキの食感がすごくいい。塩抜き
なしで、そのまま使えるのは時短になるから
いいね。おみそ汁の具にも使いたい。」(河井)
「余計な味がついてないから、ほん酢とか
好きな味付けで食べられるのがいい。」(長沢)

**使い切りパックが
うれしい**

ホクレン ショップ

**ホクレン ロースハム4連パック
(4パック) 298円**

「1回分ずつ使い切りサイズになっているので、
ロスを出さずに済みそうね。」(山村)
「さっぱりした味だから、そのままサンドイッチや
サラダに、ハムエッグにしてもいいかも。」(長沢)

**ホクレン
ショップからの
おすすめ**

北海道産本ちゃん紅鮭切り身

**たっぷり野菜で
栄養バランス**

**1日の1/2の野菜が摂れる
10種野菜サラダ 298円**

「野菜がたっぷり入ってお買い得感
があるよね。家族で分けても十分な量。」(河井)
「ドレッシングがついているのが、手軽で
うれしい。」(山村)

**やっぱり朝は
フルーツ！**

カットフルーツ 98円より
※店舗により品揃えは異なります

「切らずにそのまま食べられるフルーツは、
忙しい朝にあると便利。」(山村)
「パインは一年中食べられるけど、ほかにも
季節のフルーツが選べるのっていいよね。」(山本)

ダイエー

北のポテトサラダ&とうや (85g) 148円

「ジャガイモを全部つぶさず、塊が残っているから
イモのおいしさを感じられるね。」(河井)
「ほんのり甘くて、とうやの味が生かされてる。
朝食にもお弁当にもよさそう。」(長沢)

**いろんな
食べ方が
できる！**

**ダイエー
からの
おすすめ**

**琉球王朝の
ソーセージステーキ**

**5枚、6枚、
8枚から選べる**

TOPVALU

**やわらか仕込み (5枚)
税込118円**

「ふわふわしていて、歯ごたえはもちも
ち。食感が楽しめるね！」(山本)
「生地の味がいい。お手頃価格なの
に、枚数がいろいろあって選べるのいい。」(長沢)

**いつでも
お買い得感あり**

TOPVALU

**プロバイオティクス
プレーンヨーグルト (450g) 税込128円**

「クリーミーで食べやすい。なんとなく生クリームに
近い感じ。いつでもこの価格っていうのが驚き！」(河井)
「値段の割にコクがしっかりあって、酸味が控えめで
おいしい。」(山村)

**おやつに食べても
おいしそう**

TOPVALU

**フルーツグラノーラ (800g)
税込678円**

「この量でこの値段はリーズナブル！味もいいし、朝食
だけでなくヘルシーなおやつにも食べちゃう。」(河井)
「牛乳をかけるのもいいけど、ヨーグルトと混ぜて食べ
るとさわやかでおいしい。」(山本)

**プリプリ
歯ごたえがいい！**

TOPVALU

**特級ポーク あらびきウィンナー
(276g) 税込358円**

「プリプリの歯ごたえがすごい！パンにも
ごはんにも合う味付けがいい。」(河井)
「我が家はこれを常に冷蔵庫に入れて
おいて、朝食やお弁当に使ってるの。
安いのにおいしさには大満足。」(山村)

手軽に作って
野菜たっぷり♪

イソフラボンが2.8倍の北海道産大豆「ゆきぴりか」を使用した
福山醸造の新商品「misoピリカ」で



お味噌汁は“野菜をとる”メニューです!

わかめと小松菜のおみそ汁



小松菜は洗ってハサミで切って入れ、煮えたらお味噌と乾燥わかめを入れてできあがり!

Point ハサミで簡単に調理できる食材は他にえのき、かいわれ、長ネギ、油揚げがあります

●だしはお好みでどうぞ。
●お味噌汁のレシピはCuLabo編集部が考案です。

ジュニア野菜ソムリエのダイニング(旭川市)
「四つ葉のクローバー」
シェフ 金子 裕之さんのレシピは
HPで紹介中



味噌と野菜の栄養素で
朝食の栄養バランスがグンと
良くなりますよ



トモエmisoピリカ(500g)

じゃがいもスライスと 玉ねぎのみそ汁



じゃがいもはきれいに洗って、スライサーでどん
どん鍋に入れていきます。玉ねぎも同じ。あつという間
に火が通ります。

Point 仕上げにとろけるチーズをトッピングして
洋風の容器に入れれば、パンにもGOOD!
主食がごはんパン混在の時に便利です!

「misoピリカ」で
検索してね!



〈商品のお問い合わせ〉〒065-0043 札幌市東区苗穂町2丁目4番1号 福山醸造株式会社(担当:森) TEL:011-711-8181 / FAX:011-711-0280



クノール®カップスープで 気軽に美味しい朝ごはん

TSUKEPAN
とろっとカリカリ!
つけパン

主婦ラボ100人アンケートでカップスープの良いところを聞いてみました。
すると、「気軽に美味しい」と答えた人がなんと90%!
気軽に美味しいとすれば、朝食にピッタリですね。

主婦ラボメンバーが選んだ
好きな味ダントツの 第1位 は
「コーンクリーム」

サクサク食感のクルトンが入った、
風味とコクが豊かなコーンクリームスープ



Cup Soup Recipe カップスープを使った おすすめレシピ コーンクリームフレンチトースト



材 料 (2人分)

フランスパン・3cm幅の斜め切り …… 4枚
「クノール®カップスープ」コーンクリーム …… 1袋
(A) 溶き卵 …… 1個分
牛乳 …… カップ1/2
バター …… 少々

作り方

① ボウルに「クノール®カップスープ」、Aを入れて
混ぜ合わせ、パンを加えて、しみ込ませる。
② フライパンにバターを熱し、①のパンを入れて
両面をこんがり焼く。



カリッとした
食感を楽しもう!

ほかにもこんなに豊富なラインナップ! 毎日食べても飽きないね♪



オニオンコンソメ
とても本格的な
お味!! オニオン
ラタンスープにし
てもいいね。



冷たい牛乳でつくる
コーンポタージュ
冷たい牛乳にさっと
溶けるのがびっくり!
コーンの甘みがしっか
りしておいしい♪



〈商品のお問い合わせ〉味の素 <http://www.ajinomoto.co.jp/index.html> クノールクラブ <http://knorr-club.jp/>

Morning Tofu menu
主婦ラボスタッフ
おすすめ!

朝ごはんには便利なお豆腐メニュー



お豆腐は良質なタンパク質がとれ、そのまま食べることもできる朝食に向いている食品。
朝食作りの3大テーマ「マンネリ・時短簡単・栄養」に応えるお豆腐メニューで
朝食を楽しく作りましょう!!



野菜がとれて、パンにもごはんにも!

残り野菜とお豆腐のスープ

コンソメや鶏ガラスープ、塩こしょうなどで
スープを作り、冷蔵庫にある野菜類を入れて
「きぬとうふ」を細かく切って入れるだけ。
つるつとした舌触りで食が進みます。



200g×2の
ツインパックは
使いやすい
ですね!

きぬとうふ
200g×2



水きり豆腐利用で時短でおいしく

豆腐肉そぼろ

「水きりしてある豆腐」を手やへらでくずし、
ひき肉とコーン缶、醤油と砂糖で炒め合わせ
ます。ごはんにとろり乗せてスプーンで!
玉ねぎプラスもおいしい♪



私たち
「主婦ラボ」と
一緒に開発して
頂いた便利な
商品です!

水きりしてある豆腐
200g



サラダ代わりに容器から出すだけ!

トマトトマトやっこ

「トマトとうふ」を容器から出し、プチトマトを
添えて、ドレッシングやポン酢・マヨネーズな
どお好みでかけてどうぞ。食べると「ふ〜ん、
こうなるのね!」と納得の味です!



「しょうがとうふ」
もあります!

トマトとうふ
70g×4

お豆腐アンケート回答者に 抽選で20名にオシキリ食品 ギフトセットをプレゼント!



〈アンケート内容〉

1. 次の量のお豆腐を買うことはありますか?ある場合は何を作る目的で買いますか?
それぞれお答えください ①300g ②200g×2個パック ③充填豆腐
2. 「トマトとうふ」や「ツインパック」、「チーズののった豆腐」などどんなアイデアでも
結構です! こんなお豆腐があれば買いたいと思うアイデアを教えてください。
3. ①お名前 ②年齢 ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号

〈応募方法〉

- A. ネットアンケート…下記のURLからQRコードにアクセスして、
アンケートにお答えください。
<https://jp.surveymonkey.com/s/TQDS7MY>
- B. ハガキ…アンケート内容に対する回答をお書きの上、下記まで郵送してください。
〒064-0822 札幌市中央区北2条西28丁目1-18-216
株式会社エルアイズ「オシキリ食品プレゼント」係



【締め切り】平成26年5月末日(ハガキは当日消印有効)

※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。オシキリ食品からの発送になります。
頂いた情報は株式会社エルアイズとオシキリ食品株式会社でのみ利用します。
※ギフトセットのイラストはイメージです。内容が変更になる場合があることをご了承ください。

〈商品のお問い合わせ〉オシキリ食品株式会社 0120-127-210



オシキリ食品の おすすめ新商品情報



北見納豆 40g×2/タレ付
北見産の契約農場で採れた
大粒の高級黒大豆を使用し
た大粒納豆です。

えだ豆とうふ 70g×2
少量のツインパックで
使い切り便利サイズ。



あじわい寄せとうふ
250g/タレ付
日高産根昆布だしのきいた、
たれ付きです。

Check!

食べ比べ その3

ふっくりんこ



Tabekurabe 総評

- ゆめぴりかほど甘みが強くありませんが、十分に満足できるおいしさ。(柴田さん)
- もっちり感は3つの中で一番強く、梅干しとの相性もいいのでおにぎりに合いそう。冷めても香りが変わらない。(佐賀さん)
- あっさりしているのに、味の濃いおかずに合います。(八戸さん)

食べ比べ その2

ななつぼし



Tabekurabe 総評

- 炊き立てと冷めたときの香りにほとんど差がない。冷めてもおいしく食べられます。(佐賀さん)
- 粒がしっかりしているので、チャーハンに向いていると思います。(柴田さん)
- 味があっさりしているので食欲のない朝でも食べやすい気がします。このおいしさでこの価格は素晴らしいですね。(坂井さん)

食べ比べ その1

ゆめぴりか



Tabekurabe 総評

- 香りも味もすごくいいので、夕食のときに炊き立てをゆっくり噛みしめて味わいたいですね。(柴田さん)
- おいしさはダントツですが、うちは食べ盛りの男の子がいるので、お値段がちよっと…。(坂井さん)
- お米がおいしいから、おかずは最小限でいいかもしれません。(八戸さん)



人気の北海道米を食べ比べてみました。

CuLabo 座談会ルポ

年々、おいしくなっていると評判の北海道米。近頃はお米の種類も増えて、それぞれの個性も豊かです。中でも人気が高い3種類のお米を主婦ラボモニターが食べ比べ、ご飯と一緒に食べたい“おすすめのごはんのお供”も選びました!



左から柴田あゆみさん、坂井里江子さん、佐賀亜希子さん、八戸香織さん

Gohan no Otomo おすすめのごはんのお供

柴田さんが試したい食べ方は?
濃いめの洋食をおかず!

うま味や甘さはそれなりにあるのに、決して主張しすぎない感じがいいですね。洋食にも合いそう。

坂井さんが試したい食べ方は?
筋子のおにぎりに!

もちもち感があって、お米自体はあっさり目なので筋子のおにぎりにして食べたいですね。

ひとくち 手まり筋子
(佐藤水産株式会社)

Gohan no Otomo おすすめのごはんのお供

坂井さんが試したい食べ方は?
焼き鮭が一番!

何にでも合うと思いますが、その中でも焼き鮭の塩味とぴったり合っていて、この組み合わせが一番おいしく感じられました。

佐賀さんが試したい食べ方は?
具材と混ぜ合わせて!

ナムルやキムチとの相性がいいので、ピビンバとかに合っているかも。いろいろ混ぜて食べるのに向いていそう。

十勝納豆小粒
(オシキリ食品株式会社)

Gohan no Otomo おすすめのごはんのお供

佐賀さんが試したい食べ方は?
そのままでも十分だけど

おかずがいらないほど、お米の味がおいしい。あえて言うなら、**たらこ**の相性が抜群です。

八戸さんが試したい食べ方は?
お米がつやつや!

うま味がダントツですね。ご飯の味が濃いので、**焼き魚やお刺身などシンプルなおかず**でも豪華なごはんになりそう。

新鮮野菜のあっさり浅漬け お豆たっぷり
(株式会社 香貴)

ななつぼしはここがすごい!

冷凍・レンジアップでもおいしさそのまま

ホクレン農業総合研究所が行った、冷凍・レンジアップごはんの味と品質の変化に関する分析で、「ななつぼし」の適性が高いことが認められました。

「ななつぼし」「ゆめぴりか」他府県産米A・Cの5品種を対象に、それぞれ炊き上がり直後と冷凍保存後に電子レンジで温め直したものを、研究所職員20名がブラインドで食味官能試験を実施。白さ、つや、香り、味、硬さ、粘りを評価したところ、唯一「ななつぼし」がすべての項目で有意差がありませんでした。つまり、冷凍・レンジアップを行っても食味変化が少なく、炊き立てに近いおいしさが維持できることが認められました。忙しい朝などは多めに炊いて冷凍保存しておいた「ななつぼし」を電子レンジで温めるだけで、炊き立てに近いごはんが食べられるというわけですね。

2月上旬から放映されている「ななつぼし」のCM、もうご覧になりましたか? イメージキャラクターは人気タレントのマツコ・デラックスさん。料亭風のお店で「ゆめぴりか」ってたしかにいいけど、私は「ななつぼし」のほうが好き」とひと言。実はこのセリフ、マツコさんが出演する番組で実際にお米の食べ比べをした際に、自身で述べた感想がほぼそのままなんです。辛口コメントで知られるマツコさんが「ななつぼし」を本音で高評価。マツコさんも認める、「ななつぼし」のおいしさを試してみませんか?

マツコ・デラックスさんが「ななつぼし」のCMに!

北海道米 TOPICS



「Deliつゆ」 ★カンタン★

で、 朝メニュー

和・洋・中が
これ一本



「Deliつゆ」って？
チキンと野菜を約8時間炊き上げた
チキンブイヨンがベースの
液体調味料です

朝からモリモリ
たべちゃうぞー!!



オニオン グラタン風スープ

材 料 (1人分)
スライスベーコン(1cm幅) …… 1枚
玉ねぎ(薄切り) …… 1/8個(30g)
(A)・Deliつゆ …… 大さじ1と1/2
・水 …… 200cc
食パン(6枚切り) …… 1/4枚
スライスチーズ …… 1/2枚
パセリ …… 適量

作り方 ① 耐熱のカップに(A)、玉ねぎ、ベーコンを入れて、ラップをかけ、600Wの電子レンジで4分ほど加熱する。
② 食パンにスライスチーズをのせ、こんがり焼き色がつくまでトースターで焼く。
③ ①のラップを外して混ぜ、②を浮かべ、パセリをちらす。



ボリューム
満点!

Kantan Breakfast 「Deliつゆ」 電子レンジでカンタン! 朝スープレシピ

Deliつゆがあれば、忙しい朝でも
電子レンジでカンタンに本格スープができてちゃう!

ミキサー
いらす!



かぼちゃのポタージュ

材 料 (1人分)
かぼちゃ(2cm角、皮を取る) …… 150g
水 …… 大さじ1
(A)・Deliつゆ …… 大さじ1と1/2
・牛乳 …… 150cc
バター …… 2.5g
黒こしょう(あらびき) …… 適量

作り方 ① 耐熱のカップにかぼちゃと水を入れ、ラップをかけ、600Wの電子レンジで2～3分ほど加熱する。火が通ったら、フォーク等でつぶす。
② ①に(A)とバターを合わせてよく混ぜ再びラップをかけ、2分ほど加熱する。
③ 黒こしょうをちらす。
※ 牛乳が吹きこぼれないよう、様子を見ながら時間を調整してください。

野菜たっぷり
スープ



レンジで簡単 ミネストローネ

材 料 (1人分)
スライスベーコン(1cm角) …… 1枚
キャベツ(2cm角) …… 大1枚(30g)
玉ねぎ(1cm角) …… 1/8個(30g)
(A)・Deliつゆ …… 大さじ1
・トマトケチャップ …… 大さじ1と1/2
・水 …… 150cc

作り方 耐熱のカップに(A)を合わせてよく混ぜ、ベーコンと野菜を入れ、ラップをかけ、600Wの電子レンジで5分ほど加熱する。

ウインナーと キャベツのスープ

材 料 (1人分)
ウインナーソーセージ(斜め切り) …… 1本
キャベツ(ざく切り) …… 1枚(20g)
玉ねぎ(薄切り) …… 1/8個(30g)
にんじん(薄めいちょう切り) …… 10g
(A)・Deliつゆ …… 大さじ1
・水 …… 150cc

作り方 耐熱のカップに(A)、ウインナーと野菜を入れて、ラップをかけ、600Wの電子レンジで3分ほど加熱する。



忙しい朝でも
簡単

包丁いらすの チーズミルクスープ

材 料 (1人分)
ウインナーソーセージ …… 1本
しめじ …… 50g
レタス(ちぎる) …… 1枚(10g)
ピザ用チーズ …… 15g
Deliつゆ …… 大さじ1
牛乳 …… 150cc

作り方 ① 耐熱のカップにDeliつゆ、牛乳100cc、ウインナー、しめじを入れ、ラップをかけ、600Wの電子レンジで1分半ほど加熱する。
② ①を取り出してラップを外し、残りの牛乳、レタス、チーズを加えて、再びラップをかけ、1分ほど加熱する。
※ 牛乳が吹きこぼれないよう、様子を見ながら時間を調整してください。



レンジで
パパッと!

忙しい朝にピッタリ!! たまごスフレ ごはん

(ゆりあさん)

材 料 (1人分)
ごはん …… 軽く1膳
たまご …… 1個
Deliつゆ …… 大さじ1
溶けるチーズ …… 1枚

所要時間
3分

作り方 ① ご飯にDeliつゆ、たまご、小さくちぎったチーズを混ぜる。たくさん気泡が入るようにするとふんわりできあがります。
② 600Wの電子レンジで1分加熱。



子ども達も喜ぶ♪ パンゲラタン

(sunnyさん)

材 料 (2人分)
牛乳 …… 100cc
Deliつゆ …… 大さじ1
食パン …… 2枚
ピザ用チーズ …… 適宜
ブロッコリー …… 適宜
プチトマト …… 適宜

作り方 ① Deliつゆと牛乳を合わせたものを、食べやすい大きさにカットして耐熱皿に入れた食パンに回しかける。
② 適当な野菜(今回はブロッコリーとプチトマト)を①にのせ、ピザ用チーズをかけてオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。



カラダに優しい♥ 鮭と韓国海苔の あっさり雑炊

所要時間
3分

材 料 (2人分)
ごはん …… 軽く2膳
水 …… 400cc
Deliつゆ …… 50cc位(お好みで)
鮭フレーク …… 大さじ2杯
塩 …… 少々
韓国海苔 …… 細かくちぎり、お好みで
ゴマ油 …… 大さじ1
※あれば水菜や白ごま少々

作り方 ① 鍋にご飯と水を入れて火にかける。
② 沸騰してきたら、Deliつゆと塩を入れ、鮭フレークを入れ味を調える。
③ 軽く混ぜ合わせ、全体にトロツとしてきたら、ゴマ油を入れて火を止める。
④ 手で細かくちぎった海苔を上からさっと入れ、器に盛る。

主婦ラボモニター
50人モニター
調査
美味しかった人気メニュー
1位



コクうまポテサラ

「色々な調味料を使う味付けを、これ一本で簡単にできちゃうのは驚きでした。」
(みいしょうママさん)

「私はこんな料理に使ってます! こんなアイデアレシピあります!」
という方は、インターネット会員サイト「主婦ラボ」内コミュニティ「Deliつゆアイデアメニュー」への書き込みをお待ちしています。
朝食レシピ以外にも大募集中です。

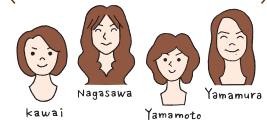
忙しいときこそ、
手軽にしっかり
朝ごはん!

Seicomart



「HOT CHEF」の おにぎり と 「にぎわいパン屋通り」のパンを試食しました

主婦ラボスタッフが試食しました



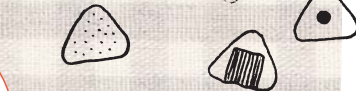
忙しいから朝ごはんはパス! なんてときは、思い切ってコンビニを利用するのも賢い方法。
セイコーマートなら、道産米を使ったあったかおにぎりや、価格も手ごろなオリジナルのパンがそろっています。
ごはん党もパン党も満足できる朝食のおすすめ商品を試食しました。



お店で炊いたふっくらごはんを手作りするHOT CHEFのおにぎりは、
いつでもあたたかい状態で提供。家庭的なおいしさが好評です。
今回は、おすすめの4種類をピックアップし、試食しました。



Good morning!



この具は
子どもが喜ぶ!
ベーコンが香ばしくて
ごはんが進む味。
(山本)

Bacon Okaka Onigiri

大きなおにぎり
ベーコンおかか
170 円



我が家でも
真似したい
独特の組み合わせで、
すごくおいしい♪
(長沢)

鮭フレークが
美味しい!
焼き鮭ではなく、
鮭フレークなので
まんべんなく入ってて
いいね。(長沢)

Sake Onigiri

大きなおにぎり
鮭 170 円



鮭マヨにしても
おいしそう。
鮭は北海道沖で
捕れたものだから、
素材へのこだわりも
感じられるね。(河井)

Mentaiko & Mayo Onigiri

大きなおにぎり
明太子 & マヨ
180 円



コンビニの
レベルを超えた
ふっくら感
たっぷりのマヨ風味の
明太子ソースが
ごはんによく合うね。
(河井)

辛い物好きの
マヨラーには
たまらない
明太子の辛さが
しっかりしていて
おいしい。(山村)

Sujiko Onigiri

大きなおにぎり
筋子 230 円



味がいい!
どちらかというと、
いくらに近い筋子。
味もいいね。
(山本)

レベルが高い!
筋子がすごくおいしい!
コンビニでこのレベルは
驚きだね。(河井)



道産もち米
大福キャンペーン



今年も北海道産のもち米「きたゆきもち」を使った
大福などを食べて素敵な景品を当てよう!
詳しくは店頭でご確認ください。

キャンペーン期間: 3月30日(日)まで
応募締切: 4月7日(月)※当日消印有効
対象商品: ぶち茶房 豆大福、草大福、
白大福、赤大福 ※磯辺もち、おはぎは一部対象。



Shittori Mame Pan

しっとり豆パン
98 円



豆がぎっしり
マーガリンを
付けて食べたい!
(河井)



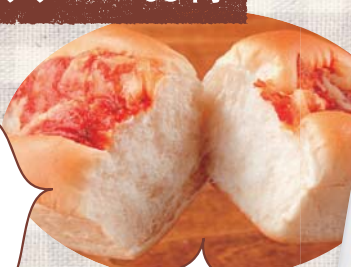
にぎわいパン屋通り

オリジナルのパンをラインナップするシリーズ
「にぎわいパン屋通り」は、幅広い世代で
一緒に楽しめる豊富な種類も魅力的です。
その中から、とくに人気の高い5種類を食べてみました。

豆の具材感が
すごい
甘納豆の味もいいし、
このボリュームで98円は
びっくり。(長沢)

Chigiripan Pizza cheese

ちぎりパン
ピザチーズ 98 円



ものすごく
やわらかい
フワフワしているから、
小さな子どもでも
食べやすそう。(山本)

ボリュームが
あります
パン生地がほんのり甘く、
トマトソースの酸味と
よく合うね。(河井)

あんがいっぱい
生地との
バランスもよくて、
おいしい♪
(山村)

ちょうど良い
甘さがいいね
朝食にしても
ちょうどよさそう。
(山本)



やわらか
こしあんぱん 88 円
Yawaraka Koshianpan

Cheese Mushipan

チーズ蒸しパン
98 円



牛乳との
相性がいい
子どもが喜びそう♪
(長沢)

ずっと口の中
に入ってくる感じ
やわらかいので
食べるのが遅い子どもの
朝食にいいかも。
(山村)

バニラの
香りが強い
手作りカスタード風の
クリームがスイーツ
みたい。(河井)

なめらか
クリームパン 98 円
Nameraka Creampan



温めたらクリームが
とろっとなって
おいしそう
食欲のない子どもでも
スイーツみたいに
食べてくれそう。(長沢)

〈商品についてホームページでも紹介しています〉(株)セイコーマート <http://www.seicomart.co.jp>

※HOT CHEFは取り扱いのない店舗がございます。 ※HOT CHEFは利尻・沓形(利尻町)・香深(礼文町)・奥尻(奥尻町)では価格が異なります。 ※表示価格は3月10日現在での5%消費税込価格です。
※掲載商品の価格・パッケージ・仕様は予告なく変更になる場合がございます。

春休みは「ドラえもん わくわくスカイパーク」に行こう!

「映画ドラえもん 新・のび太の大魔境 〜ペコと5人の探検隊〜」の公開に合わせ、ドラえもん わくわくスカイパーク「パークゾーン」(有料)では、楽しいダンスイベントを開催します!

3月8日(土)~4月6日(日)までの土・日・祝日限定
「レッツ!わくわくダンスタイム!!」開催!
(1日2回、11:00、14:00に実施)

イベントには、のび太くん、しずかちゃん、スネ夫くん、ジャイアンのうちの誰か1人が登場するよ。

3月8日(土)
春休み
大公開!!

80th
藤子・F・不二雄
生誕80周年記念
FUMIO FURU NO BIRTHDAY



doraiga.com
©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK 2014



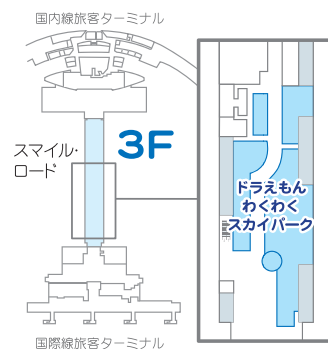
みんなで一緒に
「夢をかなえてドラえもん」を
踊るから遊びに来てね!

期間中はスタンプラリーブックのフォトフレームが
「映画ドラえもん 新・のび太の大魔境 〜ペコと5人の探検隊〜」バージョンになるよ。



ドラえもん わくわくスカイパーク
新千歳空港ターミナルビル 連絡施設3F
スマイル・ロード
TEL:0123-46-3355

■パークゾーン／営業時間 10:00~18:00
※最終入場は17:30
大人600円、中高生400円、小学生以下300円、
3歳未満無料
■ショップ／10:00~18:30
■カフェ／10:00~18:00※ラストオーダー17:00



© 藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK

SHOP



ドラえもんのオリジナルグッズなど、
ここでしか手に入らないアイテムがいっぱい。

新入荷

ドラえもん わくわく
スカイパーク限定



トートバッグ黒
(ひみつ道具)



ペンポーチ黒
(ひみつ道具)

ほかにも、「ランチトートバッグ」や「ポーチ」があります

CAFÉ



ドラえもんをあしらった、かわいらしい
フードやデザート、ドリンクなどが充実。

おすすめメニュー



北海道産かぼちゃとベーコンの
クリームパスタ

道産小麦と生クリームを使った逸品です。

さわって、遊べるミュージアム 「シュタイフ ネイチャーワールド」へ!



動物のまつ毛まで再現!
この繊細さが、シュタイフ社の
ぬいぐるみの魅力です。



動物たちにさわれる
ディスカバリーフォレスト

スタジオアニマルと呼ばれる、実寸大の動物
のぬいぐるみが集まるエリア。大きなゾウのぬ
いぐるみに乗って、記念撮影ができます。

魅力
1

新千歳空港内の「シュタイフ ネイチャーワールド」は、
シュタイフ社があるドイツに次いで登場した、
世界に2つしかない公認ミュージアムです。
子どもの心を育ててくれる、
動物のぬいぐるみが勢揃いの
大人も子どもも楽しめるテーマパークを
のぞいてきました。

ご家族で遊びに
いらしてください!



シュタイフ ネイチャーワールド
館長 藤田 司宜さん

大小2000体の動物が
新千歳空港のなかに大集合

「新千歳空港のなかで、実寸大
のゾウや馬、牛に乗れる!」。実は
これ、本当の話。でもこれらはすべ
て、「ぬいぐるみ」でできた動物た
ちなんです。「子どもには、最高の
ものを見て、さわってみたい。
シュタイフ社のぬいぐるみは、こ
んな思いを込めて作られています」
と話すのは、今回「シュタイフ ネ
イチャーワールド」の魅力を教え
てくれた館長の藤田さん。
まずは、シュタイフ社について
ちょっとだけおさらいを…。シュタ
イフ社は、1880年にドイツで
誕生し、世界で初めてデディベア
を作った、ぬいぐるみの歴史的な
トップブランド。創業者のマルガ
レーテ・シュタイフが作ったゾウの
針刺しは世界で初めてのぬいぐる
みです。そのぬいぐるみがドイ
ツ国内で評判を呼び、以降、シュ
タイフ社は、130年以上に渡
り、多くのぬいぐるみたちを生み

出した「デディベア」といえばシュタ
イフ社」と言われるまでに成長しま
した。左耳に付けられたボタン・イ
ン・イヤが最高品質の証です。
すべてドイツの職人の手作業で仕
上げたぬいぐるみは世界中の子ど
もたちに愛されてきました。ここ
は、世界中に愛好家やコレクター
がいるシュタイフ社の世界で2つ
しかないミュージアムなのです。今
回は、施設の一部をピックアップし
てご紹介!



魅力
2

子どもが遊ぶぬいぐるみ
フェスティバルプラザ

動物の鼓笛隊が迎える、伝統的なド
イツの建物を再現したエリア。全長
20mのジオラマの中で、ぬいぐるみが
楽しく動きます。

シュタイフ ネイチャーワールドの 春休みニュース

3/23(日) シュタイフ社のぬいぐるみデザイナー
マーギット リヒターさんが来日!
●時間(予定)／①13:00~②14:30~



あのシュタイフくまモンをデザインしたマーギット リヒターさん
が来日し、トークショーとサイン会をおこないます。リヒターさ
んがデザインしたぬいぐるみを展示するほか、かわいいデザ
インの秘訣や制作裏話を特別公開!

特典

当日お買い上げいただいたぬいぐるみの足裏にサインを入れてもらえる!
シュタイフ社特製 フェルトキーリングプレゼント

3/21(金)~4/6(日) 本物の「イースターエッグ」を探せ
「エッグハント」実施!



シュタイフ ネイチャーワールド内に隠された「イ
ースターエッグ」を、解答用紙の写真をヒントにし
て、本物を探し出すクイズ。正解した方はプレゼ
ントがもらえます。
(各日ともに最終参加受付17:00まで)

©Margarete Steiff GmbH 2014

魅力
3 貴重なデディベアが勢揃い
ミュージアム

貴重なデディベアを展示していま
す。中央にあるのは、ドイツ史上最
高額の1,550万円で落札されたデ
ディベア!



雑貨はすべて限定品♪
シュタイフ
オフィシャルショップ

魅力
4

ぬいぐるみからバック、ステーショナ
リーまでさまざまなオリジナルグッズが
揃います。

Steiff
STIEFF NATURE WORLD
シュタイフ ネイチャーワールド

ぬいぐるみの動物園

シュタイフ ネイチャーワールド
新千歳空港ターミナルビル 連絡施設3階
スマイル・ロード

■営業時間／10:00~18:00(最終入場は営業終了30分前、
オフィシャルショップは18:30まで営業)
■入 場 料／一般600円、中学・高校生400円、
小学生以下300円、3歳未満無料
■TEL:0123-45-8510



「ドラえもん わくわくスカイパーク」・
「シュタイフ ネイチャーワールド」を有料で利用すると

駐車場のご利用が3時間無料に!

「ドラえもん わくわくスカイパーク」・「シュタイフ ネイチャーワールド」を有料で利用すると、新千歳空港のA・B駐車場(C駐車場を除く)の利用料金が3時間無料になるサービス券をお渡しします。車で来てゆっくり楽しめますので、ドライブの途中にも気軽に立ち寄れます。

もうすぐ子供たちにとって楽しいGW。
海鳥の楽園・天売島での自然観察と、花と原生林、
かわい子羊たちのめん羊牧場が広がる
焼尻島へ出かけませんか。高速船や、
フェリーターミナルなど、楽しさもグレートアップした
羽幌沿海フェリーの旅をお楽しみください。

天売島の春は、海鳥の営
巣が一番活発な時期。鳥
達の群舞姿は壮観!



海鳥たちの楽園

天売島

天売島は、およそ60万羽が繁殖する「ウトウ」
や、絶滅危惧種の「オロロン鳥」をはじめとする
海鳥の楽園。新鮮な魚介類も豊富で、特に
6月中旬より獲れる天売のウニは日本一と言
われています。



ケイマフリ



オロロン鳥(ウミガラス)

2年目を迎えた
高速船「さんらいなあ2」が
楽しい船旅を
お待ちしております



CuLabo
読者限定
企画

羽幌沿海フェリーに乗って天売島・焼尻島へ行こう!
島めぐりファミリー体験モニター募集

ファミリー5組(大人2名・子供2名まで)にフェリー乗車券(往復)無料プレゼント!

応募
方法

ハガキに氏名・住所・連絡先電話番号・参加予定者の性別・年齢・天売島・焼尻島に
行きたい理由をお書きの上、下記まで郵送してください。

〒064-0822 札幌市中央区北2条西28丁目1-18-216

株式会社エルアイズ「羽幌沿海フェリーファミリー体験モニター」係

【締め切り】平成26年4月10日(木)※当日消印有効

※フェリーターミナルまでの交通費は当選者負担となります。※当選者には、モニター終了後、体験モニターアンケートにお答えいただけます。
アンケート内のコメントはCuLabo(くらぼ)で紹介される場合がありますので、あらかじめご了承ください。※当選者には当選通知をお送りし、
発表にさせていただきます。※個人情報取り扱いについて、ご記入いただいた個人情報は、抽選のみに使用させていただきます。

〈お問い合わせ〉羽幌沿海フェリー 0164-62-1774 <http://www.haboro-enkai.com/>

今年のGWは、魅力いっぱい 天売島・焼尻島へ行こう!

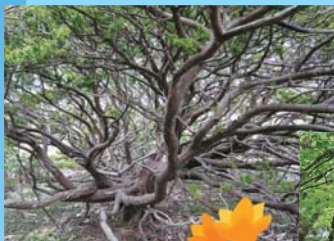
羽幌沿海フェリーに乗って



春はサフォーク羊達の
ベビーラッシュ。かわい
い羊達に会いに行こう!

焼尻島

焼尻島は、その3分の1が天然記念物の原生
林におおわれた緑の島。貴重な高山植物が咲
き誇る島の中央部には、サフォーク種の羊が
のんびりと草をはむ牧草地が広がります。



「オンコの荘」



「雲雀ヶ丘公園」

ここでしか
見られない風景が
広がっています

旅客運賃

高速船「さんらいなあ2」

区 別	通常運賃(4月~5月)		6月限定運賃	
	大人	小人	大人	小人
羽幌〜焼尻	2,780円	1,400円	1,950円	990円
羽幌〜天売	4,100円	2,060円	2,880円	1,450円
焼尻〜天売	1,320円	660円	930円	470円

6月はお得に乗る
チャンス!

羽幌町のオロ坊に
会えるかも♪

チカホで PRイベント開催

日程:4月17日(木)、18日(金)の2日間

場所:札幌駅前通地下歩行空間(いこいの空間西側)

札幌駅前通地下歩行空間にて、「天売島・焼尻島」の魅
力を発信するイベントを開催します! アンケートに答え
ると抽選で「羽幌沿海フェリー往復乗船券」などが当た
るプレゼントもあります。ぜひ遊びにきてくださいね!



星野リゾート トマムで ママ楽な家族旅行に 出かけよう♪

小さなお子さんの事を考えるとなかなか行けない家族旅行…。でも、

「星野リゾート トマム」なら
ママの悩みに答える嬉しいサービスがたくさん!

家族で楽しもう! 「ミナミナビーチで
プールデビュー」



日本最大級の室内造波プ
ールで常夏を楽しもう! 子
ども用プールがあるのでプ
ールデビューに最適。夏か
ら、宿泊者の利用料金が
ゼロ円になります。

「夏は雲海がすごい!」大感動!

トマムの大いなる自然
が生み出す幻想的な世
界「雲海」。壮大なパノ
ラマが、あなたを非日常
の世界へお連れします。



「ままらくだフロア」これで退屈しない♪

「子供が飽きないために何か持っていきたい…」そんな
お母様、「ままらくだフロア」の「ままらくだルーム」のご予約
をお勧めします。「ままらくだフロア」のエレベーターホールに
は、絵本専門店が選んだ
絵本を設置。お部屋での
ちょっとした寛ぎのお時間
や寝る前のお時間に、お子
様に読み聞かせするよう
なコミュニケーションはい
かがでしょうか。

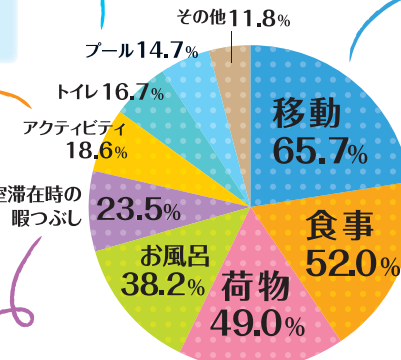


ママには極上のごほうび!
ママの心と体を癒す
リラクゼーションも充実



9種類から選んでいただくオイ
ルによるアロマトリートメント、
血流や気の流れを整えるタイ
式マッサージや、全身のコリを
もみほぐす整体のメニューを
整えています。ママも日頃の
疲れを癒しませんか。

0. お子様連れの旅行で
大変だと感じるのは
どんな瞬間ですか?



主婦ラボ調べ
お母さん100人に聞きました
(複数回答)

荷物を軽減♪

「ままらくだルーム」

「ままらくだルーム」には、ママの荷物を
少しでも減らしたい! と、「ままらくだ委
員会」がセレクトした充実のアメニティ
が揃っております。未就学のお子様
には、フロントにて「キッズお泊りセット」を
無料で配布しております。



キッズお泊りセット



ままらくだセット

「高速道路が完成して
アクセス向上」行きやすくなった!

札幌〜トマム間が車で100分!

「ままらくだカート」とってもラクチン♪

ビュッフェレストラン「hal」では、帯広市内の
製作所と共同で開発した「ままらくだカート」
を10台ご用意。「ままらくだカート」はレス
トランのチャイルドシートに車輪をつけて動か
せるように開発したものです。離乳食を無料でご
提供もしています。



家族と話をする時間が増えたり、たくさんの笑顔が見られたり…
家族と一緒に過ごせる時間をトマムで作りませんか?

トマムの「ままらくだ委員会」は、旅を通して家族みんなで心から楽しめる
素敵な思い出づくりのお手伝いができたら、と考え活動しております。

〈お問い合わせ先〉星野リゾート トマム 0167-58-1111

クッチーナ通信

あなたはどうちを選ぶ!?

贅沢! 蟹三昧!
～春のイタリアン～

期間限定! ~4月末まで

タラバ

茹でること引き出された「タラバ蟹」の旨みが、潮の香りとともに口に広がる贅沢な一皿!

タラバ蟹と菜の花のトマトクリームスパゲティ

¥1,380 (税抜)

ズワイ

「ズワイ蟹」の旨みを最大限に引き出すため、シンプルにオリーブオイルソースで仕上げました。

ズワイ蟹をたっぷり使ったペペロンチーノ

¥1,280 (税抜)

ズワイ

かにみそバーニャカウダ ¥780 (税抜)

ズワイ蟹のシーザーサラダ ¥780 (税抜)

ズワイ

ズワイ蟹とアスパラのクリームピッツァ ¥1,180 (税抜)

ズワイ

苺ティラミスロールケーキと北海道クリームチーズジェラート ¥480 (税抜)

わたしたちと一緒に働きませんか? 各店でアルバイト募集中!

イタリア食堂 クッチーナ円山店 スタッフ 永澤 美雪さん(37)

入社して10年! 長く働ける職場です。3人の子どものママでもあり、円山店のランチタイムに欠かせない存在です。

【条件】●9:30~16:00の間で3時間~5時間程度(各店営業時間、シフトによる) ●週2からOK(時間・日数応相談) ●スタート時は店舗により異なる(750円から800円の間) ●試用期間有り(1ヶ月~3ヶ月) 【待遇】●交通費規定に基づき支給 ●制服貸与 ●食事補助 ●昇給年2回 ●社員割引制度あり ●髪型自由 ※勤務先の店舗についてはお問い合わせください 【応募方法】応募時の履歴書不要。電話またはメールで連絡の上、面接フリーダイヤル 0120-717-203 メールアドレス sasaki.s@eastone.co.jp

主婦ラボ SYUHU-LABO

ちょっとしたお小遣いにも…

主婦ラボメンバー 大々募集中!!

主婦ラボ で検索 <http://syuhu-labo.net>

お得な情報がメールで届きます まずはメンバー登録を!

CuLaboでは、アンケートや商品モニター、座談会や覆面調査を通じて、あなたの考えやアイデア、日々の生活で感じていることを聴かせてくれるメンバーを募集しています。「自分の意見が役に立つのがうれしい」と活躍しているメンバーもたくさんいます! 謝礼のポイントは貯めて現金化できますし、現金振り込みの調査もあります。もちろん、登録してみんなの意見を見るだけでも参考になります。ぜひ「主婦ラボ」にご登録ください!

CuLabo 2014年 春号

発行責任者 山本 亜紀子
編集スタッフ 山村 祐理子
長沢 和美
河井 亜希子
デザイン (株)ハレルコミュニケーションズ
イラスト 伊藤 綾子(Emoji)

株式会社エルアイズ
札幌市中央区北2条西28丁目1-18
円山パークハイツ216
TEL 011-213-9296
E-mail:info@l-eyes.com

5月末までに主婦ラボ登録した方から 抽選で20名にプレゼント!

キッコーマン 「Deliつゆ」 480ml
……………**10名様**

10、11ページで紹介している「キッコーマンDeliつゆ」和洋中の料理に使える万能液体調味料です。

ミツカン 「おむすび山」 むすびすし 生姜香る鮭ちらし
「おむすび山」 むすびすし じゃこちらし」
……………2袋セットで**10名様**

ご飯に混ぜ込むだけの手軽さで、さっぱりとした美味しさで香りのよい「おすしのおむすび」を作ることができます。

※どちらが当たるかはお任せください。※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

下記のURLにアクセスして、登録時に「主婦ラボに登録するきっかけ」は「CuLabo」を選択してください。

<http://syuhu-labo.net> 主婦ラボ で検索

SoftBank

ソフトバンクから 春のうれしいお知らせ

ソフトバンクショップ各店では春のキャンペーンを実施中!

学生と、その家族のための おトクな割引

学生・お子さま・ご家族、みんな 未就学児童もOK

ホワイトプラン基本使用料 ~~980円~~ / 月 [934円 / 月]

家族の学割

3年間0円 ☆

のりかえ(MNP)でないご家族は ホワイトプラン基本使用料 ~~980円~~ / 月 [934円 / 月] **1年間0円** ☆

家族4人でのりかえすると、3年間で **合計141,120円もおトク!**

☆ホワイトプランは2年契約(自動更新)となり、更新月(契約期間満了の翌請求月)以外の解約等には契約解除料[9,500円]がかかります。

おトクは学生だけのものじゃない!

2014年 3月31日 まで!

ご家族一人あたり **47,520円割引×5名まで** ☆

学割以外にも おトクなキャンペーンがあるんです

ご紹介キャッシュバック ※2014年3月31日まで **24,000円** キャッシュバック

あなた ソフトバンクの方がご家族を紹介して

ご家族 パンパンのりかえ割 **基本料 2年0円** (980円×24ヵ月)

☆2年間の割引の合計金額です。ホワイトプランは2年契約(自動更新)となり、更新月(契約期間満了の翌請求月)以外の解約等には契約解除料[9,975円]がかかります。キャンペーンの適用には加入必須のサービス等の条件があります。

SoftBank ユーザー限定

自宅のインターネットが **ホワイトBB**

ソフトバンクが提供する自宅のインターネットサービス

ホワイトBBご加入で…

自宅のインターネットご利用料金 **1,980円/月** スマホ料金割引額 **1,480円/月**

インターネットご利用料金が **実費負担 500円/月**

※記載の金額は消費税率5%で割引額を計算したものです。※表示価格は税込(5%)です。[]は税抜です。

▼▼▼ 下記対象ショップにて、さらに特別割引実施中!! 来店者には親子丼のプレゼント! ▼▼▼

道央(札幌市中央区)	道央(札幌市東区)	道央(その他)
ソフトバンク旭ヶ丘 札幌市中央区南十五条西19丁目1-7 緑新興産ビル1F 011-513-3399	ソフトバンク環状通 札幌市東区北十四条東14丁目2-1 プラスパークN14 011-768-8900	ソフトバンク岩見沢 岩見沢市九条西3丁目4-1 0126-25-8261
ソフトバンク札幌中央 札幌市中央区南一条西2丁目16番地 011-218-6555	ソフトバンク北栄 札幌市東区北四十七条東8丁目3番3号 011-733-6166	ソフトバンク伊達 伊達市末永浜65番地 0142-21-2510
ソフトバンクすすきの中島公園 札幌市中央区南九条西3丁目2番12号 011-530-0707	ソフトバンク東苗穂 札幌市東区東苗穂十条2丁目11-16 011-790-1030	ソフトバンク千歳36号 千歳市錦町2丁目20 0123-40-8003
道央(札幌市手稲区)	道央(札幌市西区)	道南
ソフトバンク手稲 札幌市手稲区前田七条10丁目10-15 パークサイドプレイス 011-699-2711	ソフトバンク琴似 札幌市西区琴似二条2丁目2-22 011-614-0168	ソフトバンク函館北浜227号 函館市北浜町5-10 0138-62-2111
ソフトバンク新発寒 札幌市手稲区新発寒五条1丁目2番1号 011-668-3333		ソフトバンク七重浜 北斗市七重浜2丁目36-2 0138-48-0700
道央(札幌市厚別区)	道央(札幌市北区)	ソフトバンク函館駅前
ソフトバンク新札幌 札幌市厚別区厚別中央二条5丁目7 カテプリ新さっぽろ地下2階 011-896-7788	ソフトバンク新琴似 札幌市北区新琴似八条10丁目1-1 ノースフィールド1F 011-768-3456	函館市若松町20番11号 スマイルホテル函館1F 0138-26-0800
道央(札幌市豊平区)	道央(札幌市白石区)	ソフトバンク函館美原
ソフトバンク平岸 札幌市豊平区平岸二条7丁目4番23号 ラフレ平岸ビル1F 011-816-0900	ソフトバンク南郷 札幌市白石区南郷通14丁目北2番36号 011-860-6665	函館市美原1丁目37番14号 0138-40-3330
	ソフトバンク東札幌 札幌市白石区東札幌2条2丁目4-21 ラメール札幌1F 011-841-6155	
		道央
		ソフトバンク帯広中央 帯広市西八条南1丁目3-1 0155-24-1313