

第3回 **Life** が変わる **Hack** by ペンネーム ハック隊長

2月3日は節分!みなさん、「恵方巻」を食べますか?  
恵方巻といったら

- ①恵方を向いて食べる
- ②黙って食べる
- ③包丁を入れず一本まるごと、一気に食べる

などといった食べ方ルールがありますが、近年ではその解釈も多様化しています。  
例えば一本まるごと食べるのは、恵方巻を切ることが“縁切り”を連想させ、良い縁を断ってしまうと考えられたからなのですが、でも実際は「切りたくない悪縁」もあるわけで、一概に切るのが悪いとは言い切れません。  
ということで、「恵方巻切ってもいいじゃん!」なんてことも(笑)。スーパーなどで売られている恵方巻も、近頃は「ハーフサイズ」もありますしね♪

海苔巻きキレイに  
切りたいYO!

用意するのは  
ラップのみ!

強めにラップで巻いた上から、包丁で切ると  
具材がバラけずきれいに!

この方法を覚えれば、  
サンドイッチやおにぎらずでも活躍!  
断面がきれいで、かわいいお弁当に!

おにぎらずでやってみた!



献立応援調べ隊  
毎回リアルな声をお届けしてまいります

たまごを食べる頻度は?

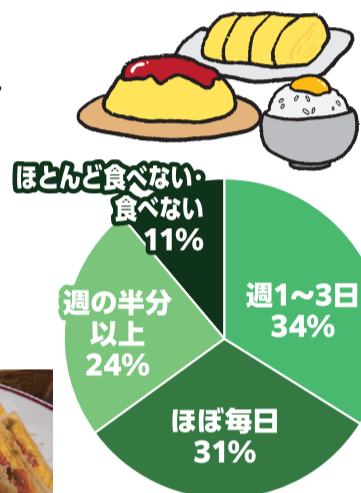
by ペンネーム 調べの一号

たまごは彩りヨシ! 栄養ヨシ! 調理も簡単で、何にでも合いますよね。  
生でも卵料理でもOK。皆様はどれぐらいの頻度で食べられていますか?



たまごは出汁など様々な調味料とも相性がよく、幅広い料理に使われます。  
春めいてくると、春キャベツや新たまねぎや、彩り豊かな野菜が出てきます。  
もちろん、たまごとの相性は味も色も抜群です。

今回、回答で一番多かったのは「週1~3日」でした。次いで多いのが「ほぼ毎日」の方。たまごは頻度の高い食材ですが、鮮度のあるものなので大量に購入してストックしておくわけにもいきません。食べる頻度に合わせたちょうどいい数で都度購入するのがおすすめです。



Twitterアンケート  
期間:22/12/7(水) 回答数:805人

※ご投稿より紹介

ペンネーム「今日はおひとり様」さんからの投稿です。  
「誰もいない時の自分だけのご飯は、時間重視で見た目やパランスを気にせずいただきます。誰にも見せられません。いつも「家族の健康」を考え、お食事を作られている方!とお察しします。貴重な自分の時間捻出ですね!」  
余り物でササッと!「簡単便利」「ちよーどいい!」そんなノウハウを「献立応援」を通じて発信していきます!

ひとりきり  
こんなお昼は  
5分メシ

コンダテ  
オウエン!  
はじめました!  
by ペンネーム ひろみ

ローソンストア100は毎日の「献立」を応援します! お客様に親しまれ、頼りにされる「お店」を目指して、日々、試行錯誤の毎日です! 今回は、「こんな時ありますよね?」というシーンをご投稿頂きましたので紹介致します。

献立応援かわら版は、ホームページでもご案内しております。

QRコードは  
コチラ



今月の一品 佐藤の旬ごはん



ローソンストア100 佐藤社長

「キムチと生姜で内からポカポカ!」  
冬に温まる簡単豆腐豆乳うどん

ローソンストア100で働く皆さんが考案した「献立応援レシピ」の中から、「簡単豆腐豆乳にゆめん」を参考に作ってみました。  
「VLごま豆乳鍋つゆ」に「VL鍋物用野菜」「豆腐」を入れて、別ゆでしたうどんを加えました。丼によそった後に「VLルーさんの甘辛キムチ」と、おろししょうがを少しずつトッピングして出来上がり。



- 佐藤の献立応援・新発見!
- ・トッピングしたキムチと生姜で、体の内側からポカポカと温まりました。冬に最適の一品だと思います!
  - ・「豆のチカラ」で献立応援!
  - ・豆腐や豆乳でタンパク質も手軽に摂れますね。

献立応援かるた by ペンネーム かるた工房

2月22日は猫の日



よ  
ろこぶかな  
てがるにつくれる  
ねこオムライス

作成時間  
約10分!

材料

- 玉子 ●チキンライス(冷凍食品)
- 鶏のから揚げ(冷凍食品)
- ケチャップ

合計 約税込153円!!

※実際使用した分で換算  
(※全体の購入金額は税込432円)