



■ 2月の写真 「海月」

※読者の方からの投稿です。ご提供いただき、誠にありがとうございます。

「今月の写真」投稿フォームは[こちら](#)

・コラム

サンタクロースになりたい！

きっかけは、最近ハマっているポッドキャストで聞いた、「今なら、自分で自分のサンタクロースになれる」という言葉でした。もし自分がサンタクロースになったら、何を贈るだろう？ 誰かへのプレゼントだけでなく、未来の自分にちょっとした贈り物を用意するのも、素敵なアイデアですね。そこで今年は、ウィッシュリスト(欲しいものや叶えたいことを書き出すリスト)を書き始めました。欲しいものだけでなく、挑戦してみたいことやこれまでなんとなく先延ばしにしていた行動もリストに追加。クリスマスには、初の金沢旅行に行ってみた私や、スマホ料金を見直した私をプレゼントできていたらいいな～なんて思っています。年末に答え合わせするのが今から楽しみです！

メルマガ担当 A

◆ひつじ雲アンケート調査！
教えて！みんなの「春メロ」！

▶ 「春になると聴きたくなる曲」はありますか…？

今回は、「春になると聴きたくなる曲」に関してのご意見を募集します。春は新しい出会いやスタートの季節だったり、気分も自然と前を向きたくなる時期ですね。心が軽くなるようなメロディや、新しい季節に背中を押してくれる歌詞の曲など、春になると思い浮かぶ曲について、ぜひ教えてください！
2分程度でどなたにもご回答いただけますので、お気軽にご回答ください！
調査結果は、来月のひつじ雲に掲載予定です！お楽しみに！

※1 抽選にご参加の場合は、アンケートフォームで忘れずに発送先住所と氏名をご記入ください。

※2 抽選対象は、期間内に本アンケートにご参加いただいたお客様となります。

※3 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。

※4 副賞の亚克力キーホルダーの種類はお選びいただけませんので、ご了承ください。

▼ ご回答いただいた方に、感謝を込めて…！

抽選でプレゼント！



特賞：
イコボぬいぐるみ
3名さま



副賞：
イコボ亚克力キーホルダー
10名さま



アンケートの回答はこちらから！

右の二次元コードを読み取るか、下記のURLへアクセスしてください。 ● アンケート回答締め切り：2026 / 2/ 26 (金) 18:00まで

<https://forms.office.com/r/hSjdSd4Tn1>



◆適当でOK！簡単！おいしい！ バレンタイン れしび



手軽に作れるバレンタインれしびを… 次ページで紹介しています！



■ 今月のメニュー

01. チキンステーキ～ブラウンソースがけ～
02. キャラメルプリン風
03. ひとくちチョコバナナ

◆適当でOK！簡単！おいしい！

バレンタイン れしぴ



忙しい毎日でも簡単に作れるスイーツや料理をマスターして、
おうちで特別なひとときを過ごしてみませんか？
今回は、すぐにチャレンジできる、
バレンタインレシピをご紹介します！是非お試しください！

Easy & tasty recipes within a short time **

材料 1人分

- ・卵 1個
- ・牛乳 100ml
- ・砂糖 大さじ2
- ・市販のキャラメルソースやはちみつ 適量

作り方

1. マグカップの中で卵を溶き、牛乳と砂糖を加えてよく混ぜる
ラップをふんわりかけ、
電子レンジ（500W）で約2分加熱
＊加熱時間は様子を見ながら
2. 粗熱を取ったら、キャラメルソースやハチミツをかけて完成

マグカップで簡単！
キャラメルプリン風



子供と一緒に作るのも楽しい！
ひとくちチョコバナナ



材料 1人分

- ・バナナ 1本
 - ・チョコレート 1枚(50g)
 - ・トッピング お好み
- 〈用意が必要なもの〉
- ・ピック
 - ・クッキングシート

作り方

1. バナナを一口サイズの輪切りにして、クッキングペーパーの上に並べる
2. 板チョコを耐熱容器に入れ、電子レンジで溶かす。＊加熱時間は様子を見ながら
3. 溶かしたチョコをバナナに均等にかける
4. トッピングをまぶして、串を刺したら、完成！

材料 2人分

- ・鶏もも肉 2枚
 - ・塩こしょう 3個
 - ・小麦粉 適量
- 〈ブラウンソース〉
- ・赤ワイン 50ml
 - ★ウスターソース 大さじ2
 - ★はちみつ 大さじ1
 - ★ダークチョコレート 5g程度

作り方

1. 鶏もも肉に塩こしょうをふり、薄く小麦粉をまぶして焼く
皮目がパリッと焼けたら裏返して中火でじっくり火を通す
2. 別の鍋で赤ワインを煮詰める
★を入れて溶かし、ソースを作る
3. 焼きあがったチキンにソースをかけ、付け合わせの野菜を添えて完成！

チョコレートの隠し味がポイント！

チキンステーキ~ブラウンソースがけ~

日本トムソン株式会社



■ ホームページ
<https://www.ikont.co.jp/>



■ お問い合わせ先
<https://www.ikont.co.jp/ikohp/inquiry/index.html>

IKO ヘアリング通信 / ひつじ雲

バックナンバー
はこちらから!!

