



チェリー (森之宮)



ツジツマラ (鷺洲第2)



3S (グリーンヒルズ仁川)

みんなの投稿

【川柳】
春一番 眠る桜木 吹き起こす
(泉北竹城台一丁 武田登基子さん)

【俳句】
やって来た 陽射しと共に 春の声
(高見フローラルタウン七番街 匿名希望)

遠吠へ 水尾引く古江 鴨帰る
(びわ湖美空 八木啓介さん)

採用者には図書カード(500円)



俳句や川柳、お子さんや風景などお気に入りの写真をぜひスマホ、はがき、ホームページからお送りください。

写真はスマートフォンからもOK

カラダにやさしい 今日のごはん

ゴボウと豚肉の香り揚げ

294 kcal (1人分)

調理時間 約20分

材料 (2人分)

豚ロース肉(薄切り).....	150g	かたくり粉.....	適量
洗いゴボウ.....	1本	揚げ油.....	適量
粉サンショウ.....	適量	粉サンショウ.....	適量
酒.....	小さじ2	塩.....	少々
濃口醤油.....	大さじ1	レモン.....	1/4個

作り方

- 豚肉は一口大に切り、Aの調味料を加えて手でもみ込む。
- ゴボウは5cmの長さに切り、太いものは縦半分切る。水にさらしてからザルに上げ、キッチンペーパーなどで水気をふく。
- 豚肉とゴボウにかたくり粉をまぶし、まずは中温の油でゴボウを揚げて、揚げたてに塩をふる。次に豚肉をカリッと揚げる。
- Aを器に盛り、粉サンショウをふる。くし形に切ったレモンを添えれば出来上がり。



レシピ提供：エ・キュッヒエ
<http://ekuche.web.fc2.com/>

第一回 まどから見える とっておきフォトコンクール

応募締切 ● 2015年7月1日(水)まで 消印有効

満開の桜、あふれる緑、真っ赤な夕陽やきらびやかな夜景。団地のまどからは、四季折々、場所により、数多の風景を見ることができます。本紙の名前でもある「まど」にちなみ、『**あなたがお住まいのお部屋のまど**』から撮影した素敵な風景を募集します。皆さまのご応募をお待ちしています。

応募資格 どなたでも応募できます。

応募規定

- お一人様4点まで応募可
- 作品サイズは2L(127×178mm)サイズのプリント、またはデジタルデータ(1点あたり500KB以上2MB以下)
- 入賞および掲載作品の著作権、使用权は主催者に帰属します。
- 作品の返却はいたしません。

※撮影を行う際のご注意

- 撮影の際は、公共のルール、マナー、プライバシーを遵守してください。
- 被写体に人物や団地のお部屋が入り、個人が特定できる場合は、必ず本人に承諾を得たうえで応募ください。

応募方法 作品と必要事項(住所、氏名、ふりがな、年齢、性別、電話番号、作品のタイトル)をご記入のうえ郵送、あるいは「まど」ホームページからご応募ください。

応募宛先 〒530-0001 大阪市北区梅田3-4-5毎日新聞ビル6階 株式会社高速オフセット 「まど編集部」係

発表 「まど」2015年8月号紙面、ホームページにて

審査員 公益社団法人日本写真協会会員のプロカメラマン

賞品

●最優秀賞	1名(クオカード5,000円分)
●優秀賞	3名(クオカード1,000円分)
●審査員特別賞	1名(ホテルお食事券 1組2名様分)
●佳作	3名(図書カード1,000円分)



読者プレゼント

1 株式会社トリ風土研究所
華麗なるイミダカレー
(1袋 240g 1,000円相当)【5名様】



疲労回復成分
たっぷりの
オリジナル
カレー

2 ダスキンエアコンクリーニング
(1台分)【2名様】



※当選者の方にはダスキンからご連絡いたします。

3 クオカード 500円分
【10名様】



プレゼント・投稿作品 応募あて先

※5月20日到着分まで有効



スマートフォン からも応募可能!

QRコードを撮影すれば簡単アクセス

応募方法 はがきにプレゼント希望番号か、投稿作品のいずれかを
ご記入いただき、アンケートにお答えください。

1 住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地 2 今月号で興味を持った記事
3 今後掲載して欲しい情報 4 お住まいの団地の魅力

あて先 〒530-0001 大阪市北区梅田3丁目4番5号 毎日新聞ビル6階
(株)高速オフセット内「まど編集室」

パソコンからの応募は <http://www.ur-mado.net/>