

# みんなの投稿 ひろば



れまゆ姫 (HAT神戸・脇の浜)



かなまみ (グリーンヒルズ六甲)



夢の中 (アルビス伊丹千僧)

【川柳】 老夫婦 無言でテレビと 向かい合う (玉川橋 吉山良子さん)

【俳句】 なたねつゆ 桜待つうち はや若葉 (リバーサイドしろきた 山田房子さん)

どくだみの 花に心が 洗われる (里中 匿名希望)

## 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

### トマトハヤシライス

794 kcal (1人分)

調理時間 約25分

#### 材料 (2人分)

- 牛肉(切り落とし)..... 150g
- トマト..... 2個
- タマネギ..... 1/2個
- マッシュルーム..... 4個
- サラダ油..... 大さじ1
- 小麦粉..... 大さじ1
- 赤ワイン..... 1/4カップ
- ブイヨン(洋風ダシ) ... 3/4カップ
- ケチャップ..... 大さじ2
- 濃口醤油..... 大さじ1
- 砂糖..... 小さじ1
- ローリエ..... 1枚
- ご飯..... 茶わん2杯分
- 塩・コショウ..... 少々

#### 作り方

- 1 牛肉は一口大に切り、トマトは皮を湯むきして6~8等分のくし形に切る。タマネギ・マッシュルームは薄切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱してタマネギを炒め、しんなりしたら牛肉を加えて炒める。肉の色が変わったらマッシュルームを加えて炒める。
- 3 ②に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで1~2分炒める。赤ワインを加え、煮立ったら④を加える。
- 4 再び煮立てばアクを取り除いて弱火で約5分煮る。次にトマトを加え、時々混ぜながら7~8分煮て塩・コショウで味を調える。
- 5 器にご飯を盛って④をかければ出来上がり。



レシピ提供: E・キューヒエ <http://ekuche.web.fc2.com/>

## 読者プレゼント

1 ダスキンのエアコンクリーニング (1台分) [1名様]



2 ハーベストの丘 特選味わいセット [3名様]



地ビール3種と自家製ソーセージ4種がセットになった人気No1の商品です。

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



スマートフォンからも応募可能!

※7月20日到着分まで有効

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 お住まいの団地で行われるイベント予定

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/>

第1回 まどから見える 縮切迫る に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

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点につき5MB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

- 郵送の場合 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 〒530-0001 大阪市北区梅田3-4-5毎日新聞ビル6階 (株)高速オフセット内「まど編集室」まで
- パソコン・スマートフォンの場合 「まど」ホームページ <http://www.ur-mado.net/>

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)