

# カラダにやさしい 今日のごはん

## 豚肉のおろし焼き

404 kcal (1人分)

調理時間 約20分  
※豚肉を漬け汁に漬ける時間は除く

### 材料 (2人分)

- 豚肩ロース肉(カツ用).....2枚
- 下味  
[ 濃口醤油、酒.....各小さじ2]
- 漬け汁  
[ ダイコン.....3cm  
ショウガ(薄切り).....2枚  
青ネギ.....1本  
塩吹き昆布(細切り).....5g  
レモン果汁、濃口醤油.....各大さじ1と1/2  
みりん.....大さじ1/2  
カボチャ(薄切り).....6枚  
トマト.....1/2個  
サラダ油.....大さじ1



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

### 作り方

- 1 豚肉は身と脂の間を包丁で数か所切って筋切りし、下味の調味料をふって10分程度おく。
- 2 漬け汁を作る。ダイコンはすりおろして軽く汁気を切る。ショウガは千切り、青ネギは小口切りにし、その他の材料と混ぜ合わせる。
- 3 2の漬け汁に1を入れ、30分以上おく。
- 4 豚肉を漬け汁から取り出してサラダ油を熱したフライパンに入れる。両面を焼き、中まで火を通して取り出す。豚肉の横でカボチャもソテーして取り出しておく。
- 5 4のフライパンに漬け汁を入れて少し煮詰める。
- 6 豚肉を食べやすく切って器に盛り、カボチャのソテーとくし形に切ったトマトを添える。肉の上に煮詰めた漬け汁をかければ出来上がり。

# 第2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11月2日(月)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』から撮影した団地生活の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、使用権は主催者に帰属します
- 作品の返却はいたしません
- 団地建物や周辺の風景などが入った、団地で撮ったことがわかるもの
- 誌面スペースの都合上、組み写真での応募は不可
- プリントの場合、絵柄の上下がわかるようにしてください

### ※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12月号紙面、ホームページにて

### 審査員

松浦 稔(写真家・JPS会員)

### 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)

## — UR賃貸住宅にお住まいの方へ —

# お引越しなら つぎもURがいいですよ!

お引越しを検討されている方、是非とも次もUR賃貸住宅へ!  
URからURへのお引越しなら、こんなメリットが...

便利!

## 今お住まいの住宅の敷金を引継ぎできます!!

※新しいお住まいに引継ぐ金額が、新しいお住まいの敷金の額に満たない場合は、後日不足額をお支払いいただけます。

楽々!

## ご入居時の収入確認の書類の省略も可能!!

※現在の家賃より下がる場合に限りです。  
※適用条件等詳細は、下記、各営業センターまで、お問い合わせください。

## 便利な制度のお知らせです!



### ご入居中のお問い合わせ先

記載の他、年末年始等の休業日があります。

夜間・休日の緊急連絡先  
緊急事故受付センター  
☎06-6969-2151

#### 千里 住まいセンター

〒560-0082  
大阪府豊中市新千里東町1-4-2  
(千里ライオンビル19階)  
☎06-6871-0515  
●営業時間/9:15~17:40  
●定休日/日・祝日

#### 大阪 住まいセンター

〒536-8522  
大阪府大阪市城東区森之宮2-9-204  
☎06-6968-4455  
●営業時間/9:15~17:40  
●定休日/日・祝日

#### 泉北 住まいセンター

〒590-0105  
大阪府堺市南区竹城台1丁1  
☎072-297-5444  
●営業時間/9:15~17:40  
●定休日/日・祝日

#### 兵庫 住まいセンター

〒651-0087  
兵庫県神戸市中央区御幸通7-1-15  
(三宮ビル南館4階)  
☎078-242-2791  
●営業時間/9:15~17:40  
●定休日/日・祝日

#### 阪神 住まいセンター

〒660-0861  
兵庫県尼崎市御園町5  
(土井ビル5階)  
☎06-6419-4522  
●営業時間/9:15~17:40  
●定休日/日・祝日

#### 奈良 住まいセンター

〒631-0805  
奈良県奈良市右京1-4  
(サンタウンのみわり館2階)  
☎0742-71-2401  
●営業時間/9:15~17:40  
●定休日/日・祝日

#### 京都 住まいセンター

〒604-8171  
京都府京都市中京区丸太町下ル虎屋町566-1  
(井門明治安田生命ビル4階)  
☎075-256-3663  
●営業時間/9:15~17:40  
●定休日/日・祝日

#### 和歌山:株式会社ジャーネットシステム・株式会社URサポート共同体

〒640-8471  
和歌山県和歌山市善明寺641  
☎073-455-9500  
●営業時間/9:00~16:30  
●定休日/土・日・祝日

#### 広島県住宅供給公社

〒730-0051  
広島県広島市中区大手町2-11-15  
(新大手町ビル)  
☎082-248-2272  
●営業時間/9:00~17:00  
●定休日/土・日・祝日

#### 岡山:株式会社ジャーネットシステム・株式会社URサポート共同体

〒540-6014  
大阪府大阪市中央区城見1-2-27  
☎06-6585-0378  
●営業時間/9:30~17:00  
●定休日/土・日・祝日

#### 高知:株式会社ジャーネットシステム・株式会社URサポート共同体

〒761-0113  
香川県高松市屋島西町2475-1  
☎087-843-2185  
●営業時間/月・水・金9:30~12:30

#### 香川:株式会社ジャーネットシステム・株式会社URサポート共同体

〒761-0113  
香川県高松市屋島西町2475-1  
☎087-843-2185  
●営業時間/月・水・金9:30~12:30

### 空室情報のお問い合わせ先

☎0120-23-3456

●営業時間:9:30AM~7:00PM ●定休日:12/29~1/3 ●携帯電話からもご利用いただけます。

<b>UR 梅田営業センター</b> 〒530-0001 大阪市北区梅田2丁目2番22号 (ハービスエントオフィスタワー12階) ☎06-6346-3456 ●営業時間/午前9時30分~午後7時 ●定休日/12/29~1/3 ●JR[大阪駅]から徒歩約2分 ●地下鉄御堂筋線[梅田駅]から徒歩約5分	<b>UR なんば営業センター</b> 〒542-0076 大阪市中央区難波4丁目1番15号 (近鉄難波ビル7階) ☎06-6636-2903 ●営業時間/午前9時30分~午後7時 ●定休日/水曜日・12/29~1/3 ●地下鉄[なんば駅]から徒歩約2分 ●近鉄[大阪難波駅]から徒歩2分	<b>UR 天王寺営業センター</b> 〒545-0052 大阪市阿倍野区阿倍野筋1丁目3番21号 (岸本ビル5階) ☎06-6624-2281 ●営業時間/午前9時30分~午後7時 ●定休日/水曜日・12/29~1/3 ●近鉄[大阪阿部野橋駅]西改札口すぐ ●JR[天王寺駅]から徒歩約2分	<b>UR 千里営業センター</b> 〒560-0082 豊中市新千里東町1丁目4番2号 (千里ライオンビル19階) ☎06-6871-0612 ●営業時間/午前9時30分~午後6時 ●定休日/水曜日・12/29~1/3 ●北大阪急行[千里中央駅]北口から徒歩約2分
<b>UR 泉北営業センター</b> 〒590-0115 堺市南区茶山台1-2-1 (泉ヶ丘センタービル1F) ☎072-290-6900 ●営業時間/午前9時30分~午後6時 ●定休日/水曜日・12/29~1/3 ●京阪高速鉄道[泉ヶ丘駅]改札を出て右方向へ徒歩約2分	<b>UR 神戸営業センター</b> 〒651-0096 神戸市中央区雲井通5丁目3番1号 (サンパル4階) ☎078-251-4075 ●営業時間/午前9時30分~午後6時 ●定休日/水曜日・12/29~1/3 ●JR[三ノ宮駅]から東へ徒歩約5分	<b>UR 京都営業センター</b> 〒604-8171 京都市中京区丸太町下ル虎屋町566-1 (井門明治安田生命ビル1階) ☎075-255-0499 ●営業時間/午前9時30分~午後6時 ●定休日/水曜日・12/29~1/3 ●地下鉄[烏丸御池駅]14-1出口から徒歩約1分	<b>UR 奈良営業センター</b> 〒631-0805 奈良市右京1丁目4番地 (サンタウンプラザのみわり館2階) ☎0742-71-5561 ●営業時間/午前9時30分~午後6時 ●定休日/水曜日・12/29~1/3 ●近鉄京都線[高の原駅]から西へ徒歩約4分
<b>UR 枚方営業センター</b> 〒573-0032 枚方市岡東町14-41 ☎072-861-5355 ●営業時間/午前10時~午後7時 ●定休日/水曜日・12/29~1/3 ●京阪本線[枚方市駅]南口から徒歩約1分	<b>UR 森之宮営業センター</b> 〒536-8550 大阪市城東区森之宮1丁目6番85号 (都市再生機構西日本本社1階) ☎06-6968-8298 ●営業時間/午前9時30分~午後5時40分 ●定休日/12/29~1/3 ●JR環状線[森ノ宮駅]から東へ徒歩約4分 ●地下鉄[森ノ宮駅]から東へ徒歩約4分	<b>UR 高槻営業センター</b> 〒569-0803 高槻市高槻町9番24号 (スクエアビル1階) ☎072-686-5533 ●営業時間/午前10時~午後7時 ●定休日/水曜日・12/29~1/3 ●JR[高槻駅]から徒歩約2分 ●阪急[高槻駅]から徒歩約5分	<b>UR 賃貸プラザ天六</b> 〒530-0041 大阪市北区天神橋6丁目4-20 (大阪市立住まい情報センター4階) ☎06-6881-6733 ●営業時間/平日:午前9時30分~午後7時 ●土・祝:午前10時~午後5時 ●定休日/火曜日・祝日の翌日 ●地下鉄[天神橋筋六丁目駅]3号出口から連絡

UR賃貸 関西

検索

[www.ur-net.go.jp/kansai/](http://www.ur-net.go.jp/kansai/)