

みんなの投稿 ひろば



ぼくも読書の秋。
(新千里北町)



兄弟なかよし!
(サンヴァリエ 荻田)



おそろい! (富田)



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

【川柳】
元気な子 ヨイヨイヨいと 路地を行く
(京都市十條 中村スミ)

【俳句】
天と地に 響き渡るや 除夜の鐘
(総持寺 竹内淡水)

落ち葉舞い ほうきと響く ありがとう
(多聞台 柳谷早苗)

カラダにやさしい 今日のごはん

444 kcal (1人分) 調理時間 約20分

たら の クリーム シチュー

材料 (2人分)

- たら(切り身).....2切れ
- ベーコン.....2枚
- タマネギ.....1/2個
- ニンジン.....3cm
- シメジ.....1/2パック
- 小麦粉.....適量
- サラダ油.....大さじ1
- 白ワイン.....1/4カップ
- ブイヨン(洋風ダシ).....2と1/2カップ
- バター.....10g
- 生クリーム.....1/4カップ
- 塩、コショウ.....少々
- かたくり粉.....大さじ1
- パセリ.....少量

作り方

- 1 たらは小骨を取り除いて一口大に切り、ベーコンと野菜は1cm角に切る。
- 2 たらに小麦粉をまぶして半量のサラダ油で焼き付け、いったん取り出しておく。
- 3 2の鍋をきれいにし、残りのサラダ油を熱し、ベーコンと野菜を炒める。白ワインとブイヨンを加えて煮て、煮立ったら中火にして約10分煮る。
- 4 取り出しておいたたらを加えて少し煮る。生クリームを加えて塩・コショウで味を調え、倍量の水で溶いたかたくり粉を加えてとろみを付ける。
- 5 仕上げにバターを加えて火を止め、器に盛ってパセリのみじん切りを散らしたら出来上がり。



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

読者プレゼント

1 株式会社 資生堂
TSUBAKI ダメージケアウォーター(しっとり)*と
リペアミルク(100mL)のセット【10名様】
※本体(220mL)とつめかえ(200mL)のセット



TSUBAKIのアウトバストリートメントが刷新
シュッとスプレーするだけでしっとりなめらかな髪に。ウォータータイプの簡単トリートメントと、ひどく傷んだ毛先を補修するリペアミルクのセットです。

2 象印マホービン
ステンレスマグ(360ml)
【2名様】

軽くてコンパクトなステンレスマグ。使いやすもち運びしやすいので、職場でもお出かけでも、どんなシーンにもオススメです。(色の指定はできません)



3 図書カード 500円分
【10名様】



プレゼント・投稿作品 応募あて先

※1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

※プレゼント希望番号や氏名が書かれていないはがきが増えています。投函前に一度ご確認ください。

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3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 ● 2016年2月29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」2016年4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)