NEW 帽子 (グリーンタウン槇島)



みんなの投稿

おじいちゃん、おばあちゃんに 会いにいってきま~す! (郡山駅前)



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

奈俳 ほ川 午下 R 良 とず 句 1= の が 朝 る 住 ŋ 鹿 ん Ó 団 で の キャナルタウンウエスト い 地 群 命 息 の を れ 灯り さえ 吐 長 -百舌鳥公園 らえ 冬 見えてきた Ó 0 3 影 い 鈴 の宮 村上氷筆 池田絹代) 菫 由

## カラダにやさしい 今日のごはん

### 春菊とちりめんじゃこのかき揚げ



作り方

- 11シュンギクは根元の硬い部分を切 り落として4cmの長さに切る。
- 2 揚げ油は中温に熱しておく。
- 3 天ぷら衣を作る。卵を溶いて水と酢を 加え、小麦粉をふるいながら加えて さっくりと混ぜ合わせる。
- 4シュンギクとチリメンジャコを3 の衣に入れて絡め、ひとつまみ分く らいずつ揚げ油に入れる。
- **5** はしでシュンギクを広げるように してカラリと揚げる。

6 揚げたてを器に盛り、えび塩を添え れば出来上がり。



240

※えび塩…桜エビを小鍋に入れて弱火でからい りし、パリッとしたらすり鉢に入れ てすり、塩を加えて混ぜる。

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

# 🁣 📭 第3回 まどから見える とっておきフォト

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
- ●紙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ご応募ください。

### 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 ㈱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)

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)

3名(図書カード1,000円分) 佳作

## 読者プレゼント

株式会社土のめぐみ 季節のお野菜詰め合わせ【5名様】



南阿蘇の大地で育まれた、 本物の有機野菜の味

熊本・南阿蘇山地域。標高500~ 800mの寒暖の差が激しい環境 で大切に育てられた有機野菜な どのセットです。商品発送時期に 旬を迎える野菜をお届けします。

株式会社サクラクレパス ヴァンゴッホ色鉛筆36色



3 図書カード 500円分 【10名様】



### プレゼント・投稿作品 応暴あて先

※3月18日到着分まで有効



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

■ 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。投函前にいま一度ご確認をお願いいたします。



〒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 | UR まど

検索 http://www.ur-mado.net/