

みんなの投稿ひろば



夢の中でもなかよし
(アルビス寺本)

ママに高い高いを
してもらってま〜す♡
(武庫川)



- 【川柳】
シニア会 子供に帰る 集会所
(京都十条 中村スミ)
- 愛猫と 背中丸さ 競い合う
(玉川橋 吉山良子)
- 【俳句】
おにぎりに 菜の花添えて 春を食べ
(里中 匿名希望)
- 人力車 友と二人で 春さがし
(左京 福田初子)



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

豚肉の中華風しょうが焼き

343 kcal (1人分)

調理時間 約20分

- 材料 (2人分)**
- 豚肉(しょうが焼き用)…180g(約6枚)
- ※ みりん、酒、濃口醤油 …… 各大さじ1
オイスターソース …… 大さじ1/2
おろしショウガ… 大さじ1
小麦粉… 1/2カップ
- ごま油… 大さじ1/2
- 付け合わせ
キャベツ… 1枚
赤パプリカ… 1/8個
パセリ… 少量

- 作り方**
- 1 豚肉は身と脂の間に包丁の先で少し切り目を入れて筋を切る。
 - 2 ※の材料を混ぜ合わせ、バットなどに入れる。1の豚肉を広げ入れ、全体に絡むようにして5〜6分おく。
 - 3 付け合わせのキャベツはざく切りにし、赤パプリカは薄切りにする。共に熱湯でさっとゆで、ザルに上げて水気を切る。
 - 4 フライパンにごま油を入れて熱し、汁気を切った豚肉を並べ入れ、中火で焼く。
 - 5 焼き色が付いたら裏返して火を通し、残った漬け汁を加えて絡める。
 - 6 豚肉と3の野菜、パセリを盛り付ければ出来上がり。



レシピ提供: エ・キューシェ
<http://ekuche.web.fc2.com/>

読者プレゼント

- 1 株式会社ビエトロ
ピエトロ ノンオイル 和風しょうゆ&レモン
ピエトロドレッシング 濃い味 和風しょうゆ&生姜
ピエトロパスタソース 魚介のピヤベース風 スープ仕立てのセット【5名様】
- 2 パナソニック株式会社
頭皮エステ(サロンタッチタイプ)【1名様】
- 3 図書カード 500円分【10名様】



ビエトロ定番の「和風しょうゆ」シリーズから、さっぱり軽やかな「ピエトロ ノンオイル 和風しょうゆ&レモン」、濃厚な味わいが特徴の「ピエトロドレッシング 濃い味 和風しょうゆ&生姜」が新登場。パスタソースには、贅沢な具材をふんだんに使用した「魚介のピヤベース風 スープ仕立て」が新発売! 3点セットにしてプレゼントします。



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 団地暮らしのいいところ
- ※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をお願いいたします。
- 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4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6月30日(木)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

- 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8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 2名(クオカード1,000円分)
- 団地が見える風景賞 1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)