



60代、まだいけます！
(サンヴァリエ針中野)



紫陽花
(泉北城山台二丁)



お兄ちゃん離して〜
(ポートアイランド)

みんなの投稿 **ひ** **ろ** **ば**

【俳句】
ひまわりと 目が合い君を 思い出す
(鈴の宮 Summer オカシ)

道間かれ 母に似た声 じっと見る
(富雄 池田絹代)

【川柳】
おかしくて 笑ったあとに 出る涙
(香里 小林豊)



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**

チリドッグ

材料 (2人分)

ウイナーソーセージ(長いもの) … 2本
サラダ油 …… 小さじ1/2

タマネギ …… 1/4個
ナス …… 1/2本
トマト …… 1/2個
ブイヨン …… 1/4カップ
ケチャップ …… 大さじ2
サラダ油 …… 小さじ1
一味トウガラシ …… 少量

ホットドッグ用パン …… 2個
バター …… 10g
キャベツ …… 1枚
塩 …… 少量
パセリのみじん切り …… 少量

作り方

1 チリソースのタマネギ・ナス・トマトは粗めのみじん切りにしてサラダ油で炒め、しんなりしたらブイヨンとケチャップを加えて汁気がなくなる程度に煮る。一味トウガラシを加えてチリソースを作る。

2 ホットドッグ用パンに切り込みを入れてオーブントースターで軽く焼き、切り込みにバターを塗る。

3 キャベツは千切りにして塩をふり、手でむむ。しんなりしたら水気を絞る。

4 ソーセージをサラダ油でソテーしてキャベツとともにパンに挟み、チリソースをかけてパセリをふれば出来上がり。

341 kcal (1人分)

調理時間 約15分

※パインアップルとミニトマトは除く



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

第5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10月31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

- 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 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)

■ 応募でポイントを貯めよう！

応募写真1点につき2ポイントを付与。また、最優秀賞…10ポイント、優秀賞・団地が見える風景賞…5ポイント、審査員特別賞…3ポイント、佳作…1ポイントを付与し、年間でポイントを最も多く獲得した方の中から抽選でお1人にクオカード3,000円分をプレゼント！

Present 読者プレゼント

まど8月号はいかがでしたか？ アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選でご希望の商品をプレゼント！ 応募方法は7面をご覧ください。

1. モランボン株式会社
“なすラクトウイユソース&かんたんピクルスの素”2点セット

10名様



濃厚で風味豊かなラクトウイユソースと、ピネガーとハーブの風味を効かせたピクルスの素。簡単調理で本格的な味わいが楽しめます。夕食の「あと一品」に、晩酌のおともに、また、「作り置き」のおかずとしても重宝します。

2. 株式会社ダイヤコーポレーション
ダイヤ そうめん製氷皿

10名様



水を注いで冷凍庫に入れておくだけで、可愛いシロクマがデザインされた氷のお皿を簡単に作ることができます。そうめんの他にも、お刺身やフルーツ、サラダを盛りつけると、見た目にも楽しく、食材をより豪華に引き立てます。

3. 有限会社白水舎乳業
牛乳あまざけ 百白糍

3名様



8本入(プレーン4本・生姜4本)

糍とミルクからできた、新感覚の発酵乳飲料。無加糖なのにミルクกี้で優しい甘み。筋力・免疫力を高める“遊離アミノ酸”が豊富に含まれており、インナービューティーに、仕事やスポーツ後のエネルギー補給にもおすすめです。

100% 国内産原料使用