

みんなの投稿 ひ ば

お兄ちゃんになりました♡
(新千里北町)



今からパパとデートなの♡
(今津浜パークタウン)



【川柳】
福を呼ぶ 顔をして待つ 節分に
(里中 匿名希望)

今日もゆく 母に感謝の 冬の朝
(鈴の宮 おかんに届け)

風を避け 資源ゴミの日 当番す
(アミティイ中宮北町 小山保男)

【俳句】
枯れすすき 誘う道は 風温し
(富雄 池田絹代)

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

締切迫る

第6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 ● 2017年2月28日(火)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」2017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 2名(クオカード3,000円分)
- 団地が見える風景賞 1名(クオカード3,000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!

カラダにやさしい 今日のごはん

鶏肉と野菜の中華蒸し

243 kcal
(1人分)



調理時間
約20分

材料 (2人分)

<p>鶏もも肉……………1/2枚</p> <p>ニンジン……………1/3本</p> <p>白ネギ……………1/4本</p> <p>ニラ……………1/4束</p> <p>モヤシ……………1/2パック</p> <p>サラダ油……………大さじ1/2</p>	<p>※ ショウガ(薄切り)……………2枚</p> <p>酒・砂糖……………各小さじ2</p> <p>濃口醤油……………小さじ1/4</p> <p>オイスターソース……………小さじ1/2</p> <p>塩……………ひとつまみ</p> <p>かたくり粉……………大さじ1</p>
---	--

作り方

- 1 ショウガは千切りにして※の調味料と混ぜ合わせ、一口大に切った鶏肉に加えて絡めておく。
- 2 ニンジンは細めの乱切りにし、白ネギは長さ3cmに切って縦半分にする。ニラは4cmの長さに切り、モヤシは根を取る。
- 3 2の野菜にサラダ油を絡める。
- 4 蒸し器に入る大きさの皿に1の鶏肉と3の野菜を盛り合わせ、蒸気の上上がった蒸し器に入れて約10分蒸す。



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

Present 読者プレゼント

まど2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. エースコック株式会社
(袋) Pho・ccori 気分
ビーフ味フォー 1箱(10食入)

4
名様



つるつる滑らかでお米の風味が香る、本場ベトナム仕込みのめんです。スープはビーフをベースに胡椒やにんにくでアクセントをつけ、スパイスをほんのり利かせたまろやかな味わい。オスマレシビ「サラダフォー」にも注目!
■ <http://www.acecook.co.jp>

2. VECUA Honey
ワンダーハニー とろとろハンドクリーム
ワンダーハニー アロマエッセンスシャワー

3
名様



蜂蜜を配合した人気のハンドクリームと、ボディと髪両方に使えるフレッシュコロン。乾燥する季節に重宝する2つの限定アイテムをセットでプレゼント! 芳醇でフルーティーなくじゅーしーロソンの香りに心身ともに癒やされて♪
■ www.vecua-honey.com

3. 株式会社マングラム
ルシードエル オイルトリートメント
EXヘアオイル エッセンスチャージ

3
名様



「超高压アルガンオイル」がバサつきやゴワつきが気になる部分をしっかりとコーティング! 芯からうるおう、やわらかな美髪へと導きます。入浴後のヘアケア、外出先での乾いた髪にもお使いいただけます。
■ <http://www.lucido-i.jp>