



住んでいるから分かる！ 団地大使がUR賃貸の魅力発信

大阪府下の対象団地から、自ら団地の魅力を発信いただけるURアンバサダーを任命。団地の四季折々の風景や周辺エリアのオススメのスポット紹介など、そこに住まなければわからない団地の魅力を発信し、各団地のPR大使として活動を開始しています。次号から紹介するURアンバサダーの「とおきのおき情報」をお見逃しなく！ ※アンバサダー…「大使」の意。



URアンバサダー
No.01001 IhoHoさん

6月号からURアンバサダーが撮影した写真を紹介していきます。

★ アンバサダーによる撮影について

アンバサダーは事前に撮影方法など所定の研修を受講しています。また、撮影の際には「撮影許可証」を携帯しています。アンバサダーの活動にご理解・ご協力をお願いいたします。

★ アンバサダー追加募集について

対象団地を拡大し、追加募集を予定しています。(時期未定)



※イメージです

アンバサダーってどんな人がいるの？チェックしてみよう！ ▶▶ @urambassador



PRESENT 読者プレゼント

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！

1.



株式会社ピエトロ
おうちパスタ「ごま醤油ガーリック」、パスタソース「たこのプッタネスカ」、ドレッシング「和風しょうゆ」

5
名様



「おうちパスタ」はゆでたパスタに混ぜるだけの簡単＆おいしい液状パスタソース。「たこのプッタネスカ」はトマトソースにたこを加えた、シェフのこだわりたっぷりのソース。定番の和風しょうゆドレッシングとの3点セットでプレゼント。

2.



麒麟ビバレッジ株式会社
麒麟 生茶
(525mlペットボトル24本入り)

好評のガラスびんのような形状を、より引き立てるデザインに一新しました。時間をかけてじっくり低温抽出しているので苦みが少ない生茶は、飲んだ後に甘い香りとうま味の余韻が楽しめます。

3
名様

3.



パナソニック株式会社
コンパクトアイロン
カール・ストレート両用

1台でカールとストレート両方のスタイリングに対応する、コンパクトサイズのヘアアイロン。スムーズセラミックコーティングを施したアイロン部は滑りが抜群で、耐熱ポーチとキャップが付いて持ち運びも便利。

3
名様

<http://panasonic.jp/hair/>

プレゼント応募あて先 ※5月20日 消印有効

応募方法 はがきに「プレゼント希望番号」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 今後掲載してほしい情報
- 4 団地暮らしでのエピソード

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/>



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

食卓を鮮やかに 彩りレシピ



Recipe: 7

えび団子のココナッツミルク煮

調理時間 約25分

エネルギー 163kcal (1人分)

材料 2人分

エビ団子	エビ	中10尾
	青ネギ	1本
	ショウガ(薄切り)	2枚
	塩、コショウ	少々
	かたくり粉	小さじ1

タケノコ(水煮)	1/4本
マッシュルーム	4個
チンゲン菜	1株

A	鶏ガラスープ(中華風ダシ)	1と1/2カップ
	ココナッツミルク	1/2カップ
	ナンプラー	大さじ1/2
	トウバンジャン	小さじ1/2



作り方

- 1 エビは背ワタを取り除き、カラをむいて尾も取り、包丁で刻んでさらにたたいて細かくする。青ネギは小口切りにし、ショウガはみじん切りにする。
- 2 ①に塩、コショウ、かたくり粉を加えて混ぜ合わせ、6等分して丸め、エビ団子を作る。
- 3 タケノコは薄切りにし、マッシュルームは半分切りにする。チンゲン菜は葉と軸に分けて食べやすく切る。
- 4 鍋にAの材料を合わせて煮立て、タケノコ、エビ団子、マッシュルームを加えて煮、エビ団子が火が通ればチンゲン菜の軸、葉と順に入れてさっと煮たら出来上がり。

※仕上げに刻んだ香菜をのせ、レモン果汁を絞ればさらにエスニック風味が楽しめます。

すぐに完成・もう一品！ アボカドのアスパラ白和え

調理時間 約15分

エネルギー 122kcal (1人分)

材料 2人分

アスパラガス	1束
木綿豆腐(300gのもの)	1/4丁
アボカド(完熟のもの)	1/2個
白みそ	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	少々

作り方

- 1 アスパラガスは根元の固い部分を切り落としてゆで、4cm長さに切る。
- 2 豆腐は手でつかみ崩してかぶるくらいの水とともに鍋に入れ、火にかけて煮立ってから1分位ゆで、ザルに上げて水気を切っておく。
- 3 アボカドは種と皮を取り除いてフォークでつぶし、②の豆腐と混ぜて白みそ、砂糖、塩を加えて混ぜ合わせ、あえ衣を作る。
- 4 アスパラガスを③の衣で和えれば完成。



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