



アンバサダーが教える vol.1

団地暮らしのいいところ

大阪府下の「URアンバサダー」が団地暮らしのひとコマやその魅力を発信。SNSも要チェックです！

今月の団地は

千里津雲台団地



instagram
@nanami_ambassador

千里津雲台を中心に千里ニュータウンの魅力をお届けしています。

南北のブロックに分かれて整然と並ぶ48棟が特長的な団地。「千里南公園」など周囲に緑や公園が多く、静かで落ち着く住みよい環境です。

@nanami_ambassadorのインスタをCheck!

URアンバサダーの公式アカウントもご覧ください！

@urambassador

<https://www.instagram.com/urambassador/>





♡ #ミモザ #春到来 #yellow



♡ #千里南公園 #お散歩



♡ #メタセコイア #並木道



♡ #丸の向こう側 #団地生活

食卓を鮮やかに

彩りレシピ



Recipe: 8

シーフードオムライス



調理時間 約20分 **エネルギー** 549 kcal (1人分)

材料 2人分

ご飯(温かいもの).....茶わんに2杯
 シーフードミックス(冷凍).....100g
 タマネギ.....1/4個
 サヤインゲン.....4本
 サラダ油.....大さじ1
 卵.....3個
 バター.....10g

A カレー粉.....大さじ1/2
 ケチャップ.....大さじ4

塩、コショウ.....少々
 パセリ.....少々

作り方

- 1 タマネギはみじん切りにし、サヤインゲンは小口切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱して①を炒め、凍ったままのシーフードミックスも加えて中火で炒める。シーフードミックスに火が通ったら塩・コショウで軽く味付けする。
- 3 ②に温かいご飯を加えて炒め合わせる。カレー粉・ケチャップを加えて混ぜ、塩・コショウで味を調える。2枚の皿に半分ずつ、こんもりと盛り付けておく。
- 4 卵を割りほぐして塩・コショウで味付けする。小さめのフライパンにバター5gを溶かし、半量の卵を流し入れる。大きく混ぜて半熟状態に焼き、③のご飯にかぶせるようにのせ、パセリを添える。もう一皿も同様に仕上げれば出来上がり。



すぐに完成・もう一品！

バナナのココナツデザート



調理時間 約5分 ※ココナツミルクを冷蔵庫で冷やす時間は除く **エネルギー** 217 kcal (1人分)

材料 2人分

ココナツミルク.....1/2 カップ
 牛乳.....大さじ2
 オレンジマーマレード.....大さじ1
 砂糖.....大さじ1
 バナナ.....小2本
 ミックスナッツ・ドライフルーツ ... 各適量
 ミント.....少々

作り方

- 1 ココナツミルクに牛乳・オレンジマーマレード・砂糖を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 バナナは厚さ2cmの輪切りにする。
- 3 器にバナナを入れて①のココナツミルクを注ぎ入れる。刻んだナッツとドライフルーツを散らし、ミントをのせたら完成。

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



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.



2名様

ロゴスコーポレーション

neos ラップドチェア

持ち運び楽チンなコンパクト収納で、キャンプやピクニックで気軽に利用できるアウトドアチェア。身体をゆったりと包み込むようなラッピング構造になっており、野外でも快適に過ごすことができます。キャリーバッグ付き。
※一人1脚で色は選べません。

2.



5名様

クラシエホームプロダクツ

ラメランス ボディウォッシュ
ピュアグリーンフローラルの香り

肌の角質層にある潤いのもと「ラメラ」を壊さない世界初のボディウォッシュ。濃密な泡が肌のみずみずしさを逃さないで、お風呂上がり後にもしっとり感が続きます。

<http://www.lamellance.jp/>

3.



2名様

桃谷順天館

マクレール スパークリング ジェム〈シャイニーベージュ〉

テクニク要らずで、簡単にプロ級メイクが楽しめるクリームアイシャドウ。ベースとしてはもちろん、パウダーアイシャドウにプラスしてアクセントとしても使えます。肌なじみが良く、しっとり濡れたようなツヤ感が表現できるのでメイクがもっと楽しくなります。

<http://www.e-cosmetics.co.jp/j/>

プレゼント応募あて先 ※7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

UR まど

検索

<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

