

**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. 1名様



エース株式会社  
カナナユリリュック

旅の達人・竹内海南江さんがプロデュースした、上品なデザインのリュックサック。コンパクトながらB5サイズ書類も入り、高い収納力を持ちます。2WAYでトートバッグとしても使えるので、友人宅での集まりからアクティブに動きたい旅行まで大活躍。落ち着いたデザインなのでさまざまな服装にマッチします。

<http://www.kananaproject.com/>

2. 5名様



近江兄弟社  
メンタームザサン パーフェクトUVエッセンス / パーフェクトUVミルク

トップクラスの紫外線防御力を持つ、日焼け予防の決定版。7種の植物エキスを潤い成分として配合して、長持ちしやすく汗や水に強いべたつきにくいのが特長です。化粧下地にもなるエッセンスタイプと、サラサラ素肌感覚のローションタイプを2点セットでプレゼント。

[http://www.omibh.co.jp/items/uv\\_zasan02.html](http://www.omibh.co.jp/items/uv_zasan02.html)

3. 3名様



パナソニック株式会社  
メンズシェーバー 3枚刃

硬いひげでもスムーズにそれる「30°鋭角ナノエッジ内刃」を採用。丸みを帯びた刃面があごなどの起伏に密着し、そり残りが少ない深ざり仕上げを実現します。丸洗い可能な充電式なので、風呂場でもご使用いただけます。

<https://panasonic.jp/shaver/>

**プレゼント応募あて先** ※9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    
<https://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

アンバサダーが教える vol.2 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

アルビス旭ヶ丘団地



instagram

@ykk\_danchi

アルビス旭ヶ丘団地を担当するURアンバサダーです。団地内外の光景をお届けするのである。

大小の公園に恵まれた、子育て家庭にぴったりの環境。平成7年に建てられた住まいは段差の少ない仕様で、高齢者にも暮らしやすいと評判です。

@ykk\_danchiのインスタをCheck!

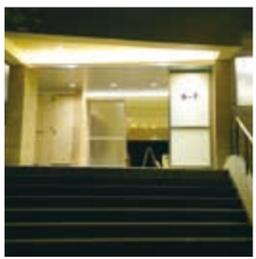
URアンバサダーの公式アカウントもご覧ください!

@urambassador

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



♡ #六甲山 #団地からの景色



♡ #エントランス #魅せる照明



♡ #ソツジ #出勤前の癒し



♡ #団地と飛行機 #青空

食卓を鮮やかに 彩りレシピ



Recipe: 9

手羽先ととうもろこしのバター醤油煮



調理時間 約35分  
エネルギー 407kcal (1人分)

材料 2人分

- 鶏肉(手羽先)..... 6本
- 濃口醤油..... 小さじ2
- スイートコーン..... 1本
- サラダ油..... 大さじ1
- 白ワイン..... 1/2カップ
- 水..... 1/2カップ
- 塩..... 少々
- バター..... 10g
- パセリ(みじん切り)..... 少々

- 作り方
- 1 鶏肉は関節部分から先端を切り落とし、半量の濃口醤油をまぶす。
  - 2 コーンは皮をむき、3cm幅の輪切りにする。
  - 3 フライパンにサラダ油を熱してコーンを入れる。転がしながら実の部分の色が変わる程度に焼き付け、鍋に移す。
  - 4 3のフライパンに1の鶏肉を入れ、両面をきつね色に焼き付けたらコーンの鍋に入れ、白ワイン・水を入れて煮立てる。煮立ったらアクを取り除いて弱火にし、塩少々で味付けをして、ふたをして約10分煮込む。
  - 5 ふたを取って強火にし、鍋をゆすって照りよく煮詰め、仕上げに残りの濃口醤油を加えてひと煮立ちさせる。
  - 6 熱々を器に盛ってバターをのせ、パセリをふれば完成。

すぐに完成・もう一品! モロヘイヤのスープ



調理時間 約8分 エネルギー 49kcal (1人分)

材料 2人分

- モロヘイヤ..... 1袋
- A [ めんつゆ(ストレート) ... 1/2カップ
- 水..... 1カップ
- 塩..... 少々
- 絹ごし豆腐..... 60g

作り方

- 1 モロヘイヤは葉をちぎり、熱湯でゆでてザルに上げる。
- 2 ミキサーにAと1を入れ、なめらかに攪拌する。味を見て、塩で味を調える。
- 3 器に分け入れ、崩した豆腐を加えたら完成。

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