



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.



ピエトロ
ドレッシング「レモンとたまねぎ」、
おうちパスタ「カルボナーラ」、
パスタソース「絶望スパゲティ」

手軽に本格派の味わいが楽しめる「おうちパスタ」にカルボナーラが新発売。また、レトルトタイプには、「絶望している時でもペロリと食べられる」と好評の「絶望スパゲティ」が登場。爽やかなドレッシングの3点セットで。

5
名様

2.



明色化粧品
モイストラボ BB エッセンス
クリーム11〈ベージュ〉

累計出荷数1000万本を超える「モイストラボ」シリーズのエッセンスクリームに新色ベージュが新登場。抜群の保湿力がうるおい肌を長時間キープし、シミ・くすみ・毛穴も自然な色合いでしっかりカバーしてくれます。

<http://www.meishoku.co.jp/moistlabo>

3.



麒麟ビバレッジ
麒麟 ファイア 挽きたて微糖
(185g缶×30本セット)

「麒麟 ファイア」がフルリニューアル。直火による焙煎で仕上げ、香り高くコクの深い味わいを実現しました。ブランドをけん引してきた微糖タイプは、健康意識の高い方にもおすすめです。

<https://www.kirin.co.jp/products/softdrink/fire/>

3
名様

プレゼント応募あて先 ※11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

<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.3 団地暮らしのいいところ

今月の団地は

南港ひかりの団地



instagram

@aosora22

大阪 南港のURアンバサダーです！
団地や周辺のおすすめスポットを
紹介していきます*

大阪湾の人工島「咲州」の中央部に位置する緑豊かな住宅地。南港ポートタウン内部は歩車道分離が導入され、静かで緑豊かな空間が作られています。

@aosora22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

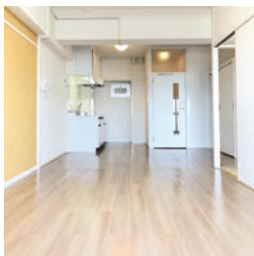
<https://www.instagram.com/urambassador/>



♡ #お散歩日和 #貸切り状態



♡ #眺め最高 #窓からの景色



♡ #素敵なお部屋 #キッチン



♡ #秋の予感 #団地の風景

食卓を鮮やかに 彩りレシピ Recipe: 19

さばのカレーグリル



調理時間 約25分 ※サバの漬け込み時間は除く

エネルギー 281 kcal (1人分)

材 料 2人分

サバ(3枚おろし) 1/2尾分
塩、コショウ 少々
タレ
ヨーグルト 大さじ1と1/2
カレー粉 大さじ1/2
ケチャップ 大さじ1/2
ニンニク(すりおろし) ... 小さじ1/2
塩 小さじ1/2
トマト 1/2個
パセリ 少々
レモン(輪切り) 1枚

- 作り方 ① サバは半分に切って、塩・コショウをふり約10分置く。
② タレの材料を混ぜ合わせ、水気を取った①のサバを漬けて1～2時間置く。
③ サバのタレをぬぐってアルミホイルにのせ、オーブントースターで10～12分焼く。途中焦げすぎないようにアルミホイルをかぶせ、香ばしく焼きあげる。
④ ③のサバを皿に盛って、いちよう切りにしたトマト、パセリ、半分に切ったレモンを添える。

すぐに完成・もう一品！ リンゴのケーキ



調理時間 約15分 ※炊飯器で焼く時間は除く

エネルギー 1037 kcal (1台分)

材 料 3合炊きの炊飯器・1台分

リンゴ 小1/2個
A 砂糖 大さじ1
レモン果汁 小さじ1
生地 卵 1個
砂糖 50g
牛乳 75g
小麦粉 100g
ベーキングパウダー ... 小さじ1
サラダ油 大さじ2
バター 5g

- 作り方 ① リンゴは芯を取り除き、薄いくし形切りにする。
② 耐熱皿に並べてAをふり、ラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
③ 生地の小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
④ ボウルに卵・砂糖・牛乳を入れて泡立て器で混ぜ、③の粉類・サラダ油・リンゴの煮汁を順に加えて混ぜ合わせる。炊飯器の釜の内側にバターを塗り、底にリンゴを放射状に並べ、④を流し入れ、炊飯のスイッチを入れる。
⑤ 皿にひっくり返して取り出し、切り分ければ完成。

MEMO

中心に竹串を刺して何も付いていなければOK。火通りが悪い場合は取り出してからラップをかけて数秒電子レンジで加熱するとよいでしょう。

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