



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.



ルネッサンス リゾート ナルト
ペア宿泊券 (1泊2食付)

鳴門海峡が目の前に広がり、絶景が楽しめるリゾートホテル。激流にもまれて身が引き締まった鳴門鯛をふんだんに使った料理や、阿波踊りなどの体験プログラムも充実しています。

2
組様

使用期間: 2019年2月15日(金)~2019年7月19日(金)
※土曜・祝前日、4月27日~5月5日及び満室日除く

<https://renaissance-naruto.com/>

2.



桃谷順天館
マクレール クレヨン
アイシャドウ
(コーラルオレンジ)

まぶたにぴったり密着するアイシャドウで、微粒子ラメが立体感あるグラデーションを実現。汗水に強いウォータープルーフタイプなので夜まで理想のメイクをキープできます。

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

3
名様

3.



パナソニック株式会社
ストレートアイロン
ナノケア

ストレートヘアのスタイリングが手軽にできるヘアアイロン。独自技術「ナノイー」によって髪に水分が浸透して、キューティクルのケアもしっかりできます。

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

3
名様

プレゼント応募あて先 ※1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.4 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

泉北原山台一丁目団地



instagram
@hekishuuu

泉北・美木多駅周辺地区のURアンバサダーです。素敵な風景に出会うたびに、益々地元が好きになります。

敷地内の公園のほか、「原山公園」も隣接している緑豊かな団地。駅と公園がすぐ近くにある利便性と快適性の共存が、この団地の大きな魅力のひとつです。

@hekishuuu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

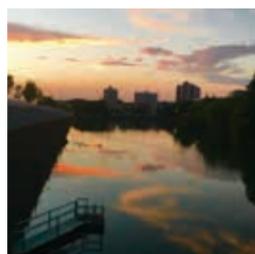
<https://www.instagram.com/urambassador/>



♡ #散歩 #yellow #青空



♡ #団地の灯り #団地暮らし



♡ #ため池 #夕暮れ #風景



♡ #椿と団地 #12月

食卓を鮮やかに 彩りレシピ Recipe: 11

チキンソテー オニオンソース



調理時間 約25分 エネルギー 662kcal (1人分)

材料 2人分

鶏モモ肉…………… 1枚 ホウレンソウ…………… 1/2袋
塩、コショウ…………… 少々 ミニトマト…………… 4個
サラダ油…………… 大さじ1

オニオンソース
オリーブ油…………… 大さじ3
トウガラシの輪切り… 5~6個
ニンニク…………… 1/2カケ
トマト…………… 小1個
タマネギ…………… 1/4個
ウスターソース… 小さじ2
酢…………… 大さじ1/2
粒マスタード…………… 大さじ1
塩、コショウ…………… 少々

- 作り方
- 1 オニオンソースを作る。トウガラシ・ニンニクはみじん切りにする。トマトは皮を湯むきして横半分になり、種の部分を取り除いてみじん切り、タマネギはすりおろす。
 - 2 フライパンにオリーブ油とトウガラシ、ニンニクを入れて熱し、香りが出たらトマトとタマネギを加えて弱めの中火で煮る。ウスターソースを加えて煮立てば火を止め、酢・粒マスタードを加えて混ぜ、塩・コショウで味を調える。
 - 3 ホウレンソウはゆでて長さ4cmに切る。
 - 4 鶏肉はフォークで全体を突き、かるく塩・コショウをふる。サラダ油を熱したフライパンに、鶏肉を皮目から入れて焼き、香ばしい焼き色が付いたら裏返して火を通す。
 - 5 フライパンの空いたところでホウレンソウを炒めておく。
 - 6 焼いた鶏肉を切り分けて器に盛り、ホウレンソウとミニトマトを添え、2のオニオンソースをかければ出来上がり。

すぐに完成・もう一品! キャロットゼリー



調理時間 約20分 (冷やし固める時間は除く) エネルギー 154kcal

材料 2人分

ニンジン…………… 100g
砂糖…………… 40g
水…………… 1カップ
オレンジジュース(果汁100%)…………… 1/2カップ

A 粉ゼラチン…………… 10g
水…………… 1/2カップ
ヨーグルト(無糖)… 100g
ハチミツ…………… 小さじ1

作り方

- 1 ニンジンは小切りにして鍋に入れ、砂糖と水(1カップ)を加えてやわらかく煮る。
- 2 Aの水に粉ゼラチンをふり入れて混ぜ、ふやかす。
- 3 1にオレンジジュースを加えてミキサーにかけ、鍋に戻して温める。
- 4 3に2を加えて溶かし混ぜ、粗熱が取れば流し缶に入れて冷蔵庫で冷やし固める。固まれば取り出して角切りにし、器に盛り、混ぜ合わせたヨーグルトソースをかければ完成。

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