



アンバサダーが教える vol.5 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

千里青山台



instagram

@urambtommy

自然豊かで四季を存分に感じる事ができる千里青山台団地の魅力や北摂の「暮らし」の記録帳。

住みよい街という評価が高い団地。住人手作りの花壇やバーベキューテラスも設置され、大人から子どもまで満足できる暮らしが出来ること間違いなしです。

@urambtommy 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/>



♡ #どうぶついっぱい #癒し



♡ #秋の香り #金木屋



♡ #きのこ三兄弟 #団地風景



♡ #にこにこの庭 #花壇

食卓を鮮やかに 彩りレシピ



Recipe: 12

いわしとごぼうの山椒煮



調理時間 約30分 エネルギー 187kcal (1人分)

材料 2人分

イワシ…………… 大2尾
洗いゴボウ…………… 1/2本
実サンショウの佃煮… 大さじ1/2

A 酒…………… 大さじ1と1/2
みりん…………… 大さじ1
濃口醤油…………… 大さじ2
砂糖…………… 小さじ2
水…………… 1/4カップ

- 作り方
- イワシはうろこを取って頭を切り落とし、内臓を取り除いて手早く水洗いする。水気をふいて4等分の筒切りにする。
 - ゴボウは長さ3～4cmに切って太いものは縦半分に切り、水に2～3分さらしてから水気を切る。さらにかぶるぐらいの水を加えて火にかけ、約3分ゆでてざるにあげる。
 - 鍋にAと実サンショウの佃煮・ゴボウを入れて火にかけ、煮立てばイワシを並べ入れる。再び煮立ったらクッキングシートなどで落としぶたをして、中火で約15分煮る。
 - イワシとゴボウを器に盛り、煮汁も適量を入れて一緒に煮た実サンショウを散らせば出来上がり。

MEMO

イワシなど青魚の脂には悪玉コレステロールを減らす効果があります。皮と身の間に上質の脂がたっぷりあるので、煮物にして一緒にいただくのがおすすめ。

すぐに完成・もう一品！ 小松菜のサラダ



調理時間 約10分

エネルギー 119kcal

材料 2人分

コマツナ…………… 1/2袋
コンニャク…………… 1/3枚
みそドレッシング
みそ…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1/2
酢…………… 大さじ1/2
サラダ油…………… 大さじ1と1/2
ユズ…………… 少々

作り方

- コマツナはゆでて長さ4cmに切る。
- コンニャクは幅と厚みを半分に切ってから薄切りにし、さっとゆでてザルに上げる。
- みそドレッシングの材料を混ぜ合わせ、水気を絞ったコマツナとコンニャクを加えてあえる。
- 器に盛り、ユズの皮の黄色い部分をすりおろしてふれば完成。

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.



UHA味覚糖

プロドレダイエット
たまねぎ&ごまセット(各1本)

プロテインが取れる低糖質ノンオイルドレッシング。UHA味覚糖のコーゲン技術により、低糖質・高タンパク質・無脂肪のドレッシングを実現。UHA味覚糖 健康・美容 通販サイト専用商品(ご注文・お問い合わせは0120-011-108)。

<https://www.uha-shop.jp/prodre/>

5
組様

2.



明色化粧品

雪澄 薬用美白水

シミや肌荒れからお肌を守ってくれる化粧水。メラニンの生成を抑え、シミやそばかすを防ぐプラセンタエキスと、お肌に潤いを与えるハトムギエキスを配合。大容量タイプなので、顔にも身体にもたっぷり使えます。

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

3
名様

3.



スケーター株式会社
クック膳

電子レンジでさまざまなレシピが簡単にしてくれる魔法のお鍋「クック膳」。煮込み料理は短時間で仕上がりと、蒸し料理でもムラなくおいしく調理できます。火を使わないので誰でも安心に利用できます。料理研究家・千葉真知子先生のレシピ付き。

https://www.skater.co.jp/recipe/cook_desc.html

2
名様

プレゼント応募あて先

※3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。

- 住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地
- 今月号で興味を持った記事
- 今後掲載してほしい情報
- 今号の「まど」の感想

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