

開けてびっくり、
みんなうれしい!
今日もお弁当
日和

食べ物は人を幸せにしてくれます。玉手箱のようにワクワクするおいしさいっぱいのお弁当で、毎日をもっと楽しきましょうか?



インドの味を自宅で
簡単再現♪

Main **ビリヤニ**

727kcal 塩分3.3g 調理時間:約15分(炊飯時間は除く)

材料 (2人分)

- | | | | | |
|-------------|------------------|---|-------------|------|
| 米…………… | 1と1/2合 | ① | カレー粉…………… | 小さじ1 |
| 鶏モモ肉…………… | 1/2枚 | ② | ガラムマサラ…………… | 小さじ1 |
| 塩、こしょう…………… | 各少々 | ③ | 白ワイン…………… | 小さじ1 |
| カレー粉…………… | 小さじ2 | ④ | ケチャップ…………… | 小さじ2 |
| サラダ油…………… | 大さじ1/2 | ⑤ | 塩…………… | 小さじ1 |
| ⑥ | ニンニク、ショウガ(みじん切り) | ⑦ | ミント…………… | 少量 |
| ⑧ | タマネギ(みじん切り) …… | ⑨ | | |
| | 1/4個分 | | | |
| | サラダ油…………… | | | |
| | 大さじ1 | | | |

作り方

- 鶏モモ肉をひと口大に切って塩・こしょう・カレー粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで表面を焼き付け、取り出しておく。
- ①のフライパンに⑥のサラダ油を足してニンニク・ショウガ・タマネギを炒める。米も加え、透き通ってきたらカレー粉・ガラムマサラを加えて絡める。
- 炊飯器に②を入れて目盛り通りの水加減にし、⑦の材料も加えて軽く混ぜ、この上に焼き付けた①の鶏肉をのせて普通に炊飯する。
- 炊き上がったたら全体を混ぜ合わせて弁当箱に詰め、冷めたらミントをのせる。

Side1 **きゅうりとパイアのライタ**

35kcal 塩分1.2g 調理時間:約5分

材料 (2人分)

- | | | | | |
|-----------|------|---|--------------|--------|
| キュウリ…………… | 1/2本 | ① | ヨーグルト…………… | 大さじ3 |
| 塩…………… | 少々 | ② | 塩…………… | 小さじ1/4 |
| パイア…………… | 1/4個 | ③ | クミン…………… | ひとつまみ |
| トマト…………… | 1/4個 | ④ | 一味トウガラシ…………… | 少々 |
| ⑤ | | | | |
| | | | | |

作り方

- キュウリは小口切りにして塩を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- 皮をむいたパイアとトマトは種を取り除いて小切りにする。
- ソースを混ぜ合わせ、キュウリ・パイア・トマトを加えてあえる。

Side2 **コーンとエビのひと口焼き**

96kcal 塩分0.5g(ケチャップは除く) 調理時間:約7分

材料 (2人分)

- | | | | | | |
|------------|------|---|--------------|----------|------|
| コーン(缶詰) …… | 大さじ2 | ① | 醤油…………… | 小さじ1/2 | |
| むきエビ…………… | 80g | ② | ③ | 溶き卵…………… | 大さじ1 |
| ④ | | ⑤ | 小麦粉…………… | 小さじ2 | |
| | | ⑥ | サラダ油…………… | 大さじ1/2 | |
| | | ⑦ | ケチャップ…………… | 少量 | |
| | | ⑧ | プリーツレタス…………… | 少々 | |

作り方

- むきエビは背ワタを取り除いて細かく刻み、コーンと合わせる。
- ①に④の材料を加えてよく混ぜる。サラダ油を熱したフライパンに、スプーンでひと口サイズに落とし入れ、平たくして焼く。
- 固まってきたら裏返して上面も焼き、火を通す。
- プリーツレタスとともに弁当箱に詰め、小さな容器に入れたケチャップを添える。

居住者専用 **団地内の
賃貸倉庫・トランクルーム**
利用者 **募集中!!**

団地内に倉庫があるってご存じですか? 一部の団地では居住者専用の賃貸倉庫(屋外)やトランクルーム(屋内)を設けています。すぐには使わない荷物や歳時用品の保管、屋外の賃貸倉庫ではカー用品や予備タイヤの収納など、さまざまな用途でお使いいただけます。令和2年4月より敷金が2カ月分になり、さらにリーズナブルに利用できるようになりました。興味がある方は、空き状況を管理サービス事務所にお問い合わせいただき、一度内覧してみませんか。

賃貸倉庫

カー用品など趣味の道具置き場に

南港ひかりの
(大阪市住之江区)



トランクルーム 広々として、自宅もスッキリ



千島
(大阪大正区)



磯路公園
(大阪市港区)

https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/kyojyusha/

倉庫がある団地はこちら▶



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!



ラッセルホブス
4ブレードミニチョッパー 1名様

野菜のみじん切りやミンチなら、数秒で仕上げる電動みじん切り器で、調理時間を大幅に短くしてくれます。ガラス製のボウルは油污れを落としやすく、衛生的に保てます。



ニールズヤード レメディース
グッドナイトピローミスト 2名様

ラベンダーやカモミールなどの穏やかな香りで、心身を落ち着かせ、ゆったりとした眠りへの準備をサポートするアロマミストです。翌朝のスッキリした目覚めに導きます。



サントリー食品インターナショナル
ボス ティーベース「無糖紅茶」「紅茶・甘さ控えめ」 8名様

牛乳や水で割るだけで、簡単にティーラテやストレートティーが作れる濃縮紅茶が新登場。「無糖紅茶」と「紅茶・甘さ控えめ」を各3本ずつセットで。

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郵便番号・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!



URまど 検索