

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
おいさいっぱいのお弁当で、
毎日をもっと楽しくしませんか?



総カロリー 647kcal

Main

牛肉のひつまぶし弁当

551kcal 塩分1.4g 調理時間:約10分

材料 (2人分)

牛肉(切り落とし)..... 160g
酒、砂糖 各大さじ1/2
たれ [みりん、醤油 各大さじ1
しょうが(すりおろし) 小さじ1/2
ご飯..... どんぶりに2杯分
白いりゴマ..... 小さじ1
刻みのり..... 少量

作り方

- 1 たれの材料を混ぜ合わせ、ひと口大に切った牛肉を加えて味を絡めておく。
- 2 1の牛肉をたれごと小鍋に入れて火にかけ、牛肉をほぐすようにしながら煮る。
- 3 2の汁気がだいたいなくなったら火から下ろし、お弁当箱に詰めたご飯の上に広げのせ、残った煮汁もかける。
- 4 白いりゴマをふり、刻みのりをのせる。

Side1

かきたま汁

46kcal 塩分1.5g 調理時間:約3分

材料 (2人分)

ダシ汁..... 2カップ
塩..... 小さじ1/4
醤油..... 小さじ1
卵..... 1個

作り方

- 1 ダシ汁を煮立てて塩・醤油で味付けする。
- 2 卵を溶きほぐして1に流し入れ、再び煮立ったら火を止める。
- 3 保温できる水筒などに入れて温かい状態で持っていく。



Side2

ちくわと
しょうがの酢の物

50kcal 塩分1.4g 調理時間:約5分

材料

ちくわ..... 小2本
キュウリ..... 1/2本
塩..... 少々
紅しょうが..... 10g
調味料 [酢..... 大さじ1
砂糖... 大さじ1/2
塩..... 小さじ1/4

作り方

- 1 ちくわは小口切りにしてさっとゆで、ザルに上げて水気を切る。
- 2 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。
- 3 調味料を合わせて紅しょうがを加え、1と2の材料をあえる。

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

グラスピーインターナショナル
フォンソープ

UVCという特殊な紫外線を使ってスマートフォンの表面を
除菌。アルコールや化学物質を使用していないので、小さなお
子さまや高齢の方がいるご家庭でも安心して使用できま
す。USBコネクタで除菌中にスマホが充電できる優れもの。

2.

各2名様
(計10名様)



サン・スマイル
RISM デイリーケアマスク

化粧水+乳液効果があり、毎日の
スキンケアにうってつけのシー
トマスク。プロテオグリカン&
アロエ、コラーゲン&ローヤル
ゼリー、セラミド&パール、ビタ
ミン&モモ、ビタミンE&ティ
ツリーの5種を各2名様に。
※種類は選べません

3.

2
名様



パナソニック
角質クリア

かかとの硬い角質やヒールタコ
をスピーディーにケアする電動
ヤスリです。付属のスリムヤス
リを使えば足指間のタコも難な
く削れます。電池式でコードレ
スのため、手軽に使えます。

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 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