

今日も



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、 毎日をもっと楽しくしませんか?





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 みりん、醤油 …… 各大さじ1 ショウガ(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 10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。

(材料)





ちくわと しょうがの酢の物 Side2

46kcal 塩分1.5g 調理時間:約3分

(作り方)

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



- 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11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 かい状態で持って行く。



(作り方)

ちくわ……… 小2本 キュウリ…… 1/2本 塩……少々 紅ショウガ…… 10g 調「酢…… 大さじ1 砂糖… 大さじ1/2

料 塩…… 小さじ1/4

11 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。

50kcal 塩分1.4g 調理時間:約5分

- 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 ショウガを加え、11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.



] 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 子さまやご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.

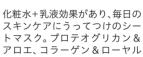
各2名様 (計10名様)

2 名様









サン・スマイル

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&ティー ツリーの5種を各2名様に。 ※種類は選べません

RISM デイリーケアマスク

3.



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。

- ■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
- 〒530-0001 大阪市北区梅田 3丁目4番5号 あて先 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