

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？



総カロリー 848kcal ※ご飯(どんぶり1杯分)を含む

たっぷり食べても
おなかにやさしい♪

Main おからマヨグラタン

277kcal 塩分2.1g 調理時間:約10分

材料 (2人分)

- | | | |
|------------------|------------|----------------|
| ナガイモ…………… 6cm | おから
ソース | おから…………… 60g |
| シメジ…………… 1/2パック | | マヨネーズ… 大さじ2 |
| サラダ油…………… 大さじ1/2 | | 牛乳…………… 1/2カップ |
| | | みそ…………… 大さじ1 |
| | | ピザ用チーズ… 20g |
| | | 青のり粉…………… 少々 |

作り方

- 1 ナガイモは小さめの乱切りにし、シメジは石づきを切り落として小房に分ける。
- 2 おからソースの材料を混ぜ合わせてソースを作る。
- 3 サラダ油で①の材料を炒め、シメジがしんなりしたらおからソースであえ、オーブントースター対応のカップに分け入れる。
- 4 ピザ用チーズを振ってオーブントースターで3～4分焼き、取り出して青のり粉を振る。

●プラス

リンゴ(1/3個)の芯を取り除いて4切れのくし形に切り、皮にV型の切り込みを入れてむき、薄い塩水にくぐらせてから水気を切り、お弁当箱に詰める。

Side1 ツナひじきの落とし焼き

176kcal 塩分0.9g 調理時間:約7分

材料 (2人分)

- | | | |
|---------------|---|--------------------|
| ツナ缶… 小1/2缶 | ④ | ひじきの煮物(市販品) …… 40g |
| おから…………… 40g | | 溶き卵… 1/2個分 |
| 醤油… 小さじ1/2 | | サラダ油…………… 大さじ1 |
| ミニトマト…………… 2個 | | |

作り方

- 1 ツナの油を切り、④の材料とともにボウルに入れて混ぜ合わせ、生地を作る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱して①の生地をスプーンでひとすくいずつのせ、平たくして両面を焼く。
- 3 半分に切ったミニトマトとともに弁当箱に詰める。

Side2 ブロッコリーの卵あえ

61kcal 塩分0.9g 調理時間:約5分

材料 (2人分)

- | | | |
|---------------------------|---|--------------|
| ブロッコリー…………… 4房 | ④ | ゆで卵…………… 1個 |
| フレンチドレッシング(市販品) …… 大さじ1/2 | | 醤油…………… 小さじ1 |

作り方

- 1 ブロッコリーは小房にしてゆでる。
- 2 ゆで卵をマッシャーでつぶしてフレンチドレッシングと醤油を加えて混ぜ、ブロッコリーをあえる。

※ お弁当箱にご飯を詰めてちぎった焼きのり(少量)を散らす。

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. 3名様



ラクシュミー
極上はちみつ紅茶®

紅茶専門店ラクシュミーの1番人気で、豊かなはちみつの香りと甘さがやみつきに。ストレートはもちろん、ミルクを入れても楽しめます。

<https://lakshimi.jp/>

2. 3名様



ボディショップジャパン
クリーンハンドジェル
レモン(100ml)

アルコール約70%配合のさっぱりとした感触のハンドジェルで、キリリとしたレモンの香りが爽やか。消毒用エタノールの代替品として、手指消毒にも使用可能です。

3. 2名様



貝印
カーブキッチンバサミ

厚みのあるお肉や野菜も難なく切れるキッチンバサミ。刃がカーブしているので食材を挟みやすく、スムーズに切ることができます。持ち手が大きく、握りやすくなっています。

プレゼント応募あて先

11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

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!!

色々な用途に使えて
お部屋スッキリ!

- スキー・スノボ用品などレジャーグッズの保管
- 災害時の非常用持ち出し袋や備蓄品の保管
- タイヤなどカー用品の収納
- 使わなくなったベビーベッドや子ども服の保管 などなど…

● 賃貸倉庫の一例



南港ひかりの(大阪市住之江区)



玉川橋(大阪府高槻市)



中宮第3(大阪府枚方市)



● お問い合わせは各団地の
管理サービス事務所まで!!

団地名	管理サービス事務所 電話番号
玉川橋	072-678-5887
南港ひかりの	06-6613-5330

※ 営業時間9:30~12:00、13:00~17:00
水・祝、年末年始は休業

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

倉庫がある団地はこちら▶

