

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、
毎日をもっと楽しくしませんか？



総カロリー 727kcal

Main

三色いなり

535kcal 塩分4.6g 調理時間:約25分

材料 (2人分)

いなり揚げ	4枚	卵	1個
煮汁	ダシ汁 1/2カップ	塩、砂糖	各ひとつまみ
	砂糖 大さじ2	牛肉ミンチ	40g
	みりん、醤油 各大さじ1	砂糖、醤油	各小さじ1
	ご飯(熱いもの)	しょうが汁	少々
すし飯	茶わんに2杯分	キヌサヤ	6枚
	酢 大さじ2	醤油	小さじ1/3
	砂糖 大さじ1	練りカラシ	少々
	塩 小さじ1/2	紅しょうが	少量

作り方

- いなり揚げは半分に切り、熱湯をかけて油抜きし、水気を切る。
- 鍋に煮汁を合わせて煮立て、①を入れて上下を返しながらか中火で12～13分煮る。
- すし酢の材料を混ぜ合わせ、熱々のご飯に回しかけて手早く混ぜ、すし飯を作る。
- 卵を耐熱ボウルに割り入れて溶きほぐし、塩・砂糖を加えラップをかけて電子レンジで30秒加熱する。いったん取り出して混ぜ、再び10秒加熱していり卵を作る。
- 牛肉ミンチと調味料を耐熱ボウルに入れてラップをかけ電子レンジで1分30秒加熱し、取り出してかき混ぜる。
- キヌサヤは筋を取り除いてさっとゆで、水に取ってから斜め細切りにする。醤油と練りカラシを混ぜ合わせた辛子醤油であえる。
- いなり揚げの汁気を切って切り口から開き、すし飯を1/8量ずつ詰める。
- ⑦の口を上において④・⑤・⑥の具をのせ、いり卵の上に紅しょうがをのせる。

Side1

かぼちゃのエビ炒め

58kcal 塩分0.5g 調理時間:約7分

材料 (2人分)

カボチャ	60g
桜エビ	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
醤油	小さじ1

作り方

- カボチャは厚さ5mmのくし形切りにし、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼き付けて火を通す。
- ①に桜エビを加えて軽く炒め、醤油を回しかけて手早く絡める。

Side2

ちくわのしそ巻き揚げ

134kcal 塩分0.7g 調理時間:約7分

材料 (2人分)

ミニちくわ	4本
オオバ	4枚
卵	1/2個
水	大さじ2
小麦粉	大さじ4
シソ風味ふりかけ	小さじ1/3
揚げ油	適量

作り方

- ミニちくわを縦半分に切り、オオバも半分に切る。
- ボウルに溶き卵を入れて水を混ぜ、小麦粉とシソ風味ふりかけを加えて混ぜ、衣を作る。
- ミニちくわにオオバを巻き付け、衣を少し付けて留め、次に全体に衣を絡めて中温の油で揚げる。

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.



Le ment
ルメント モイスチャー
ピーリングプロ

3つのケアと5つの機能を
1台に搭載した超音波美顔
器です。エステサロンで人
気の美肌フルコースを、ご
自宅でも再現いただけます。

<https://cosmecollege.com/>

2.



5
名様

ピエトロ

ピエトロドレッシング&パスタセット

刻んだブラックオリーブをたっぷり加えたリッチな味わいの「ピエトロドレッシングオリーブリッチ」、秋冬限定のしょうがの豊かな旨味と香りの「ピエトロドレッシングしょうが」を含む4点をセットで5名様へプレゼント。

3.



アピックス
SHIZUKU lovery
ブルー

手のひらに乗せられるほどのコンパクトサイズの超音波式USB加湿器。USB電源だから置き場所を選ばず、パーソナルスペースを潤します。超音波式でミストが熱くならないので、安心。

プレゼント応募あて先

1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