

開けてびっくり、  
みんなうれい!  
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 622kcal

Side1

サンドイッチランチを  
和風にアレンジ

Side2

Main

Main 卵焼きサンド

465kcal 塩分4.1g 調理時間:約12分

材料 (2人分)

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 食パン(8枚切り)..... 4枚 | サラダ油.....少量     |
| 卵..... 6個         | マヨネーズ..... 大さじ2 |
| ダシ汁..... 大さじ4     | 練りカラシ..... 小さじ1 |
| 砂糖..... 大さじ2      | サニーレタス.....少々   |
| 醤油..... 小さじ2      |                 |
| 塩..... 小さじ2/3     |                 |

作り方

- 1 ボウルに卵を割りほぐし、卵焼きのその他の材料を加えて混ぜ合わせる。
- 2 四角い耐熱の保存容器(食パンよりひと回り小さいもの)にサラダ油を薄く塗り、①の卵液の半量を入れて軽くふたをする。電子レンジで1分30秒加熱する。
- 3 取り出して全体を混ぜて平らにし、再び軽くふたをして約50秒加熱する。取り出して3分置き、余熱で火を通す。同様にしてもう1枚作る。
- 4 食パンの片面にマヨネーズと練りカラシを塗る。
- 5 2枚1組にして卵焼きを挟み、固く絞ったぬれ布巾で包んで約3分置いてなじませる。
- 6 食パンの耳を切り落として食べやすい大きさに切り、サニーレタスとともに弁当箱に詰める。

Side1 ねぎつくねの甘辛煮

127kcal 塩分1.2g 調理時間:約10分

材料 (2人分)

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 鶏肉ミンチ..... 100g    | しょうが(みじん切り).....小さじ1 |
| 青ネギ(小口切り).....1本   | 塩..... 少々            |
| 酒、かたくり粉.....各小さじ1  | サラダ油.....小さじ1        |
| みりん、醤油.....各大さじ1/2 |                      |

作り方

- 1 ボウルに鶏肉ミンチ・塩を入れ、粘りが出るまで練り混ぜる。②のその他の材料も加えて混ぜ合わせる。
- 2 ①を8等分にして丸め、サラダ油を熱したフライパンで転がしながら全体を焼き付けて火を通す。
- 3 みりん・醤油を加えて転がしながら照りよく絡める。

Side2 カレーにんじん

30kcal 塩分1.0g 調理時間:約12分

材料 (2人分)

- |                       |                |
|-----------------------|----------------|
| ニンジン..... 1/3本        | 水..... 1/4カップ  |
| グリーンピース(冷凍)..... 大さじ1 | カレー粉..... 小さじ1 |
|                       | 砂糖..... 小さじ2   |
|                       | 塩..... ふたつまみ   |

作り方

- 1 ニンジンは小さい乱切りにする。
- 2 鍋に①の材料を合わせ、ニンジン・グリーンピースを加えて約10分煮る。

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. ティートリコ  
トライアルセット

果実のおいしさがぎゅっと詰まった食べられるお茶「ティート」。ストロベリーやカシス、ピーチなどティートシリーズ全12種のトライアルパックのセットです。あたらしいお茶のカタチをお楽しみいただけます。



2. エレコム  
ウォーター  
ダンベル 800g

バスタイムがボディメイクの時間になる、トレーニング・ストレッチグッズシリーズ「エクリアパス」。お風呂の中で使えるウォーターダンベルです。マグネット付きで、お風呂の壁に水切りしながら収納できます。



3. パナソニック  
ナノイー発生器

花粉などのアレル物質やニオイを抑制するナノサイズの微粒子イオン「ナノイー」を放出する空気清浄機。コンパクトで車のドリンクホルダーにぴったり収まり、場所を選ばず、ご利用いただけます。

プレゼント応募あて先  
3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!

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
中宮第3	072-847-4343
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/](https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/kyojyusha/)

倉庫がある団地はこちら▶



Panasonic



約29cm\*

UR賃貸住宅に  
お住まいの  
みなさんへ

狭いスペースにも  
すっきり置ける  
スリムタイプ、新登場。

本体奥行きわずか約29cm\*!  
置き場所であきるのはまだ、早い\*\*。

ドアが上へ開く 「リフトアップ オープンドア」	洗うと同時に 食器を除菌※1	約4人分※2の 食器が洗える ※2 食器点数24点、 日本電機工業会 自主基準
-------------------------------	-------------------	--

「設置場所で悩んでいた5名の方に  
実際に使っていただきました!」  
詳しくはHPへ



NEW スリム食洗機

※1「乾燥のみ」の設定では除菌できません。(除菌の試験内容) ●試験機関:(一財)北里環境科学センター ●試験方法:寒天平板培養法 ●除菌方法:加熱高温水噴射方式 ●除菌対象:庫内食器類 ●試験結果:99%以上の除菌効果。試験成績書発行年月日:2021年7月28日 試験成績書発行番号:北生発 2021\_0267号 除菌効果は、食器の量や位置、汚れの程度により異なります。  
\*NP-TSK1のみ。奥行きだけでなく、扉オープン時のサイズもご確認ください。\*\*設置条件は事前に必ずご確認ください