

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 630kcal (どんぶり1杯分のご飯を含む)

卵焼き、焼き魚、常備菜
がやっぱりうれしい！

Main **卵焼き** 122kcal 塩分1.3g 調理時間:約5分

材料 (2人分)

卵…………… 2個 紅ショウガ(みじん切り)…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1 …………… 大さじ1
醤油…………… 小さじ1 サラダ油…………… 大さじ1/2
塩…………… 少々

作り方

- 卵を溶きほぐして味付けし、紅ショウガも加えて混ぜる。
- 卵焼き鍋にサラダ油(半量)を熱して①の卵液(1/3量)を流し入れる。
- 鍋の奥から手前に向かって巻き、奥に移動する。空いたところにサラダ油を足して卵液(1/3量)を流す。
- ③と同様にして巻き、これを繰り返して巻き卵焼きを作る。
- 冷めてから食べやすい大きさに切り分けてお弁当箱に詰める。

Side1 **さばのごま焼き** 143kcal 塩分1.8g 調理時間:約7分

材料 (2人分)

塩サバ(切り身)… 小2切れ 黒いりゴマ…………… 少量
ショウガ汁…………… 小さじ1/2 コマツナ…………… 1株
酒…………… 小さじ1/2 練りカラシ…………… 小さじ1/3
醤油…………… 小さじ1

作り方

- サバの皮目に十文字に切り込みを入れ、アルミホイルを敷いたオーブントースター皿にのせて、ショウガ汁・酒を振る。
- さらに黒いりゴマを振り、オーブントースターで約5分焼く。
- コマツナはゆでて水に取り、長さ2cmに切る。練りカラシ・醤油を混ぜたものであえ、冷めたさばのごま焼きとともにお弁当箱に詰める。

Side2 **ごぼうのきんぴら** 48kcal 塩分0.7g 調理時間:約7分

材料 (2人分)

洗いゴボウ…………… 1/2本
シメジ…………… 1/4パック
トウガラシ(輪切り)…………… 少々
ゴマ油…………… 大さじ1/2
砂糖、醤油 …… 各大さじ1/2

作り方

- ゴボウはさがきにしてお水洗いしてから水気を切り、シメジは石づきを切り落としてほぐす。
- フライパンにゴマ油・トウガラシを入れて熱し、①の材料を加えて炒める。
- ゴボウが透き通ってきたら砂糖・醤油を加えて混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。

●その他

ご飯
お好みのふりかけ(適量)

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

日本ハム
ほぐせるお肉 プルドポーク

フォークで簡単にほぐせるほどやわらかく仕上げた「ほぐせるお肉シリーズ」。くん製香るうま味たっぷりの豚肉で、そのまま食べてもサラダやパンに挟んでもお楽しみいただけます。

2. 5名様

ラッシュジャパン
**ビューティー
スリープ(125g)**

自然由来の原材料32種類を配合した、クレイ(泥)タイプの洗い流すパックです。セルフプリザービング処方により、防腐剤であるパラベンを一切使わずに仕上げています。顔だけでなく体にも使用することができ、穏やかな眠りに誘います。

<https://jn.lush.com/>

3. 1組(2名様)

アトア
入館券(有効期限2022年11月30日まで)

2021年10月に神戸に開館したばかりの都市型水族館「アトア」。水族館と舞台美術やデジタルアートを融合させ、幻想的・独創的な空間の中で約100種類、3000点の多様な生きものに会えます。

<https://atoa-kobe.jp/>

プレゼント応募あて先

5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!!**

色んな用途に使えて
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/

倉庫がある団地はこちら▶

