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？

Main 筑前煮

238kcal　塩分2.2g　調理時間:約15分

材料（2人分）

鶏ムネ肉…… 100g
大豆水煮…… 50g
レンコン……3cm
ゴボウ……6cm
ニンジン……3cm
シイタケ…… 2枚
サラダ油…大さじ1/2
調味料［みりん、砂糖 …… 各大さじ2／醤油 … 大さじ1と1/2］

作り方

1. 材料は全て小さめのひと口大に切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し1の材料と大豆を入れて炒め、水(1/2カップ)を加えて煮る。
3. 煮立ったら調味料を加えて味付けし、落としぶたをして弱めの中火で煮る。
4. 時々上下を返しながら煮て、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

Side1 ちくわの磯辺焼き

133kcal　塩分1.5g　調理時間:約5分

材料（2人分）

ちくわ…… 3本
プロセスチーズ(厚さ5mm) …… 3枚
衣［小麦粉… 大さじ2／水…… 大さじ1／青のり粉…小さじ1／塩…… ひとつまみ］
サラダ油… 大さじ1/2
レモン(輪切り)… 1枚

作り方

1. プロセスチーズを縦3本に切り、ちくわ1本にチーズ1枚分を使って穴に差し込む。同様に3本作り、長さを半分に切る。
2. 衣の材料を混ぜ合わせ、1のちくわに絡め、サラダ油を熱したフライパンに入れて転がしながら焼く。
3. 冷めてから半分に切ったレモンとともにお弁当箱に詰める。

Side2 ブロッコリーの昆布サラダ

88kcal　塩分0.7g　調理時間:約5分

材料（2人分）

ブロッコリー…… 4房
キャベツ…… 1/2枚
塩昆布…… 5g
ピーナツ…… 大さじ2
醤油…… 小さじ1/2
ゴマ油…… 小さじ1

● その他
ご飯、しそ風味ふりかけ

作り方

1. ブロッコリー・キャベツはゆでてザルに上げて冷まし、ブロッコリーは小房にし、キャベツはざく切りにする。
2. 1の野菜の水気を絞ってボウルに入れ、塩昆布・醤油・ゴマ油を加えて混ぜ合わせる。
3. ピーナツを粗く刻んで混ぜる。

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）

泉北原山台一丁（堺市南区）

千島（大阪市大正区）

● 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
南港ひかりの	06-6613-5330
千島	06-6553-3720
泉北原山台一丁	072-298-4160

※営業時間　9:30～12:00、13:00～17:00
【泉北原山台一丁の平日のみ】9:30～13:30
※休業日　水、日曜・祝日・年末年始

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

倉庫がある団地はこちら▶

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

HARIO
ガラスのレンジご飯釜1～2合

電子レンジ加熱時間は10分、一度炊きでご飯が1合～2合炊ける電子レンジ用炊飯器です。ガラス製なのでにおい移りやにおい残りしにくく、炊飯以外の電子レンジ調理にもうってつけです。

2. 3名様

クナイプ
スパークリングタブレット ラベンダーの香り

天然ハーブのエッセンシャルオイルを配合した重炭酸入浴料です。ラベンダーのやすらぐ香りに包まれて気分なごやか、リラックスバスタイムを。6錠入り。

https://www.kneipp.jp/sparklingtablet/lavender.html

3. 2名様

Toffy
電動ソルト＆ペッパーミル

傾けるだけで自動で挽ける簡単操作の電動ミル。片手でさっと使えるので調理にもお食事の際にも便利です。100mlの大容量ボトルはガラス製でにおいや色が移りにくく詰め替えやすい広口タイプ。

https://ladonna-co.net/products/item/k-em1/

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。
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