

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=774kcal (おにぎり2個を含む)

Main **ビーフシチュー**
 338kcal 塩分2.1g 調理時間:約20分

- 材料 (2人分)**
- | | |
|------------------|---------------------------|
| 牛肉(切り落とし) | 小麦粉 |
| …………… 120g | …………… 大さじ1と1/2 |
| タマネギ…………… 1/4個 | ブイヨン(洋風ダシ)…………… 1と1/2カップ |
| ダイコン…………… 2cm | デミグラスソース(市販品)…………… 1/2カップ |
| ニンジン…………… 2cm | 塩、こしょう…………… 各少々 |
| サヤインゲン…………… 3本 | |
| サラダ油…………… 大さじ1/2 | |

- 作り方**
- 1 牛肉は大きければひと口大に切り、タマネギは薄切り、ダイコン・ニンジンは厚さ5mmのイチヨウ切りにする。
 - 2 サヤインゲンはゆでて長さ3cmに切る。
 - 3 サラダ油を熱して牛肉を焼き付けるように炒め、次に①の野菜を加えて炒める。タマネギが透き通ってきたら小麦粉を振り入れて弱火で炒める。
 - 4 ブイヨンを加えて混ぜながら煮て、滑らかになったら弱火にして約5分煮る。
 - 5 デミグラスソースを加えてさらに5分くらい煮る。塩・こしょうで味を調え、サヤインゲンを加え、保温ジャーに入れる。

Side1 **卵のマヨグラタン**
 119kcal 塩分0.8g 調理時間:約7分

- 材料 (2人分)**
- | | |
|-----------------|--|
| ゆで卵…………… 2個 | |
| ブロッコリー…………… 4房 | |
| 塩、こしょう…………… 各少々 | |
| マヨネーズ…………… 大さじ1 | |
- 作り方**
- 1 ゆで卵は小切りにし、ブロッコリーはゆでて小房に分け、軽く塩・こしょうを振る。
 - 2 耐熱カップに①の具を入れ、マヨネーズを絞りかけてオーブントースターで5～6分焼く。

Side2 **にんじんのスイートピクルス**
 59kcal 塩分0.9g 調理時間:約7分(漬ける時間は除く)

- 材料 (2人分)**
- | | |
|--------------------|--|
| ニンジン…………… 小1/3本 | |
| タマネギ…………… 1/8個 | |
| レーズン…………… 大さじ2 | |
| 酢、水…………… 各大さじ1と1/2 | |
| 塩…………… 小さじ1/3 | |
| 砂糖、ハチミツ…………… 各小さじ1 | |
| ローズマリー…………… 少量 | |
- 作り方**
- 1 ニンジンは小さめの乱切りにし、タマネギは幅1cmに切る。レーズンはぬるま湯に漬けて戻し、水気を切る。
 - 2 ピクルス液の材料を合わせておく。
 - 3 ニンジン・タマネギをゆでて②のピクルス液に入れ、レーズンも加えて漬ける。

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. **5名様**
ピエトロ
ピエトロ商品詰め合わせ
 この秋、定番商品と同じ甘みの強い九州産の醤油に切り替え、香りやコク、風味がアップした「ピエトロドレッシンググリーン和風しょうゆ」その他、ピエトロレストランの人気メニュー「洋麺屋ピエトロなす辛」「PATFUTTE フライドオニオン&ナッツ」をセット。

2. **2名様**
エレコム
ECLEAR warm
カップウォーマー(グレージュ)



マグカップや紙コップに入れた飲み物を保温できるカップウォーマー。陶器、ガラス、ステンレスのマグカップだけでなく、紙コップなど様々なコップに対応しています。USB接続のためデスクやリビング・オフィスなど場所を選ばず使いやすいのが特長です。



3. **1名様**
INKO
HEATING BELT HARAMAKI 2
 銀ナノインクを用いた技術で温める超スリムなホットベルトです。肌触りの良いソフトマイクロファイバー素材で、厚さはわずか1mmで洋服の中で目立つ心配がなく、暖かく快適な着用感。薄く折りたたんで簡単に収納できるので、オフィス・家・旅行先などへも気軽に持ち運びができます。

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



● 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
森之宮第二	06-6968-2550
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▶



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