

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ませんか?



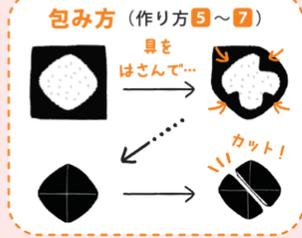
**包みキンパ**

530kcal 塩分2.6g 調理時間:約20分

材料 (2人分)

- |      |                       |      |                 |
|------|-----------------------|------|-----------------|
| 具(A) | 牛肉(切り落とし) ... 80g     | 具(B) | 卵 ... 1個        |
|      | タマネギ ... 1/4個         | 具(C) | 塩 ... 少々        |
|      | サラダ油 ... 小さじ1         |      | サラダ油 ... 小さじ1   |
|      | 焼き肉のたれ(市販品) ... 大さじ1  |      | たくあん ... 2cm    |
|      | ハウレンソウ ... 2株         |      | ご飯 ... どんぶりに2杯分 |
|      | 塩 ... 少々              |      | 焼きのり ... 2枚     |
|      | ゴマ油、白いりゴマ ... 各小さじ1/2 |      |                 |
|      | ニンジン ... 3cm          |      |                 |
|      | 塩 ... 少々              |      |                 |

- 牛肉は細かく切り、タマネギの薄切りとともにサラダ油で炒めて焼き肉のたれで味付けする。
- ハウレンソウはゆでて水にさらしてから長さ3cmに切る。水気をよく絞って塩・ゴマ油・白いりゴマを加えてあえる。
- ニンジンは千切りにして塩を振ってもみ、しんなりしたら水気を絞る。
- 卵を溶いて塩を加え、サラダ油を熱したフライパンでいり卵を作り、たくあんは千切りにする。
- 焼きのりを広げて真ん中にご飯の1/4量を置く。この時、ご飯はのりと90度向きをかえて四角の形にのせる。
- 5のご飯の上に用意した具を半量ずつ重ねのせ、さらにご飯の1/4量を具にかぶせるようにのせる。
- のりを四方からかぶせて四角く包み、これをもう一つ作る。半分に切り、お弁当箱に詰める。



**かぼちゃのいとこ煮**

116kcal 塩分0.5g 調理時間:約10分

材料 (2人分)

- カボチャ ... 120g  
 ゆで小豆(缶詰) ... 60g  
 砂糖、醤油 ... 各小さじ1  
 水 ... 小さじ2

作り方

- カボチャは種を取り、皮をところどころむいて小さめのひと口大に切る。
- 耐熱ボウルに1のカボチャとその他の材料を全て加えて軽く混ぜ、ラップをかけて電子レンジで約2分加熱する。
- 取り出して軽く混ぜ、再びラップをしてそのまま冷まし、味を含ませる。

**かぶのゆずあえ**

20kcal 塩分1.5g 調理時間:約10分  
 (塩を振って置く時間は除く)

材料 (2人分)

- 小カブ ... 1個  
 塩 ... 少々  
 ユズ酢 ... 大さじ1  
 砂糖 ... 大さじ1/2  
 塩 ... ふたつまみ  
 ユズ皮 ... 少々

作り方

- 小カブは皮をむいて薄いイチヨウ切りにし、塩を振ってしばらく置く。
- ユズ皮は千切りにし、ユズ酢の調味料と混ぜ合わせる。
- カブがしんなりしたら水気を絞ってユズ酢であえる。

**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. **ルピシア** 2名様



**冬のティーバッグセット 30種**

ルピシアの人気のお茶30種を厳選し、手軽に楽しめるティーバッグの詰め合わせ(数量限定商品)。パラエティー豊かな本格茶葉のおいさを便利なティーバッグで楽しめます。雪輪様を大胆に描き華やかな振り袖をイメージしたパッケージで、中の個包装にも伝統様を描いたきらびやかなデザインです。

2. **パナソニック** 3名様

**音波振動ハブラシ ポケットドルツ**

コンパクトで持ち運びしやすいショートサイズの電動歯ブラシ。時間のない昼休みなど外出先でのケアにぴったりです。毎分約16000ブラシストロークの微細な音波振動により、素早く磨き上げます。携帯に便利な乾電池方式で、充電式電池も利用可能。

3. **アルファックス** 3名様



**耳までとろける濃密パフアイマスク**

耳まで覆うアイマスクで就寝中の目元・耳元の乾燥対策に。マスク内側はメークパフと同じ素材を使用しておりフワフワで肌刺激が少なく、またオイル加工もしているので肌との摩擦も軽減します。就寝中や旅先でのリラックスタイムにぴったりです。

**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

**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)



森之宮第二  
 (大阪市城東区)



泉北原山台一丁目(堺市南区)



● 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
森之宮第二	06-6968-2550
泉北原山台一丁目	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/](https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/kyojyusha/)

倉庫がある団地はこちら▶

