

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！

総カロリー 766kcal



Main

山菜パスタペペロンチーノ風

459kcal 塩分2.1g 調理時間:約15分

材料 (2人分)

山菜ミックス(水煮) …………… 90g
タマネギ …… 1/4個
ベーコン …… 2枚
スパゲティ ……160g
オリーブ油 大さじ1
トウガラシ(輪切り) …………… 5～6個
めんつゆ(2倍濃縮) …………… 大さじ3
粗びき黒こしょう…少量

作り方

- 山菜は水気を切り、タマネギは薄切りにし、ベーコンは幅1cmに切る。
- スパゲティはゆでてザルに上げ、水気を切る。
- フライパンにオリーブ油・トウガラシを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら①を加えて炒める。
- タマネギがしんなりしたらスパゲティを加えて炒め合わせ、めんつゆで味付けする。
- お弁当箱に詰め粗びき黒こしょうを振る。

Side1

ツナ豆腐ボール

206kcal 塩分1.8g 調理時間:約12分

材料 (2人分)

木綿豆腐 …………… 1/3丁(100g)
ツナ(缶詰) …… 小1/2缶(35g)
しば漬け …… 30g
塩 …… 小さじ1/3
溶き卵 …… 1/2個分
小麦粉 …… 大さじ1
青のり粉 小さじ1/2
パン粉、揚げ油各 …………… 適量

作り方

- 豆腐はキッチンペーパーを敷いた耐熱皿にのせて電子レンジで1分加熱し、水切りする。しば漬けは細かく刻む。
- 豆腐をボウルに入れてマッシャーなどでつぶし、塩・溶き卵・小麦粉を入れて混ぜ合わせる。
- ツナ・しば漬け・青のり粉も加えて混ぜ合わせ、生地を作る。
- ③をひと口大のボールに丸めパン粉を入れたバットに入れ、パン粉を絡めて中温の油できつね色に揚げる。

Side2

スナップエンドウのチーズ炒め

67kcal 塩分0.2g 調理時間:約5分

材料 (2人分)

スナップエンドウ …………… 8本
塩 …………… 少々
マヨネーズ、粉チーズ …………… 各大さじ1

作り方

- スナップエンドウは筋を取って塩ゆでし、水気を切り1本を三つに切る。
- フライパンにマヨネーズを入れて弱火で熱し、マヨネーズが溶けてきたら①のスナップエンドウを入れて炒め、粉チーズを振りかけて絡める。

Side3

キャロットレーズンサラダ

34kcal 塩分0.9g 調理時間:約5分

保存:冷蔵で約3日

材料 (2人分)

ニンジン …… 1/3本
塩 …… 小さじ1/3
酢、ハチミツ…各小さじ1
レーズン… 大さじ1

●その他
サニーレタス少々

作り方

- ニンジンはピーラーで千切りにし、塩を振って手でもむ。
- レーズンは少量の熱湯を加えて戻し、水気を絞る。
- ニンジンに酢・ハチミツを加えてよく混ぜてからレーズンを加えて混ぜる。

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.



パナソニック ブラシストレートアイロン イオニティ

ブラシのようにとかすだけで、ナチュラルなストレートスタイリングができる「ブラシストレートアイロン」を2名様に。ワイドで温度均一なアイロン板が髪にしっかり熱を伝えやすく忙しい時でもデクニックいらずで、サッとカンタンにスタイリングできます。

2
名様

2.



マックマー

T-Go mini

どこでも手軽にお茶やコーヒーが楽しめる水筒です。耐熱素材のクリアボディに300ml入り、持ち運びに便利なサイズ感が人気。両側の口が開くため掃除がしやすく、衛生的にお使いいただけます。

<https://www.macmajapan.com/tfree>

3
名様

3.



貝印

カーブキッチンバサミ

厚みのあるお肉や野菜も難なく切れるキッチンバサミ。刃がカーブしているので食材を挟みやすく、スムーズに切ることができます。持ち手が大きく、握りやすくなっています。

2
名様

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！

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)



森之宮第二
(大阪市城東区)



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
南港ひかりの	06-6613-5330
森之宮第二	06-6968-2550
中宮第3	072-847-4343

※営業時間 9:30～12:00、13:00～17:00
※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▶

