

おいしさ手軽に 簡単おうちレシピ Part.18

野菜 × 和 250kcal 塩分2.6g 調理時間:約7分

あんかけがゆと 温玉明太



- | | |
|-----------------------|---------------------|
| あんかけがゆ材料 (2人分) | 温玉明太材料 (2人分) |
| ご飯…… 茶わんに山盛り1杯分 | 温泉卵…2個 |
| 塩…………… ひとつまみ | 明太子…20g |
| ナガイモ…………… 80g | |
| ナメコ…………… 30g | |
| エダマメ(冷凍冷凍・むいたもの) | |
| …………… 大さじ2 | |
| めんつゆ(3倍濃縮) | |
| …………… 大さじ1と1/2 | |

- あんかけがゆ作り方**
- 1 ご飯と水(1と1/2カップ)を鍋に入れて混ぜてから火にかける。煮立ったら弱火にして約5分煮て塩を加え、おかゆを作る。
 - 2 ナガイモはざく切りにしてからポリ袋に入れ、すりこ木などでたたいて砕き、耐熱ボウルに入れる。
 - 3 ナメコはザルに入れてぬるま湯で洗う。エダマメとともにナガイモのボウルに加え、めんつゆ・水(大さじ1)も加えて混ぜる。ラップをかけて電子レンジで約1分30秒加熱して混ぜ、あんを作る。
 - 4 おかゆを器に入れて3のあんのをせるようにかける。

- 温玉明太作り方**
- 1 温泉卵を小鉢に割り入れ、添付のだしをかけてほぐした明太子のをせる。

野菜 × 和

- 材料 (作りやすい分量)**
- | | |
|---------------|---------------|
| 洗いゴボウ…………… 2本 | 酒……………1/2 カップ |
| ちりめんじゃこ…… 60g | 醤油……………大さじ2 |
| | みりん……………大さじ2 |
| | 砂糖……………大さじ1/2 |

- 作り方**
- 1 洗いゴボウはささがきにして水洗いし、水気を切る。
 - 2 ちりめんじゃこはザルに入れて熱湯をかけ、水気を切る。
 - 3 鍋に調味料をすべて入れ、ひと煮立ちさせる。ゴボウ・ちりめんじゃこを加えて混ぜながら煮る。
 - 4 7～8分煮て汁気がほとんどなくなったら出来上がり。

じゃこきんぴら



397kcal(全体量)
塩分9.2g(全体量)
調理時間:約20分

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. テスコム **マグカップ型電気なべ Cook Mug** 2名様



材料を入れてスイッチを押すだけで、ほかほかのスープやみそ汁を手軽に作れるマグカップ型電気なべ。1杯分(350ml)だけお湯を沸かしたり飲み物をいれたりするのにもぴったり。スイッチ一つで簡単に温め直しや保温ができるから、いつでも“できたて”を味わえます。

2. パナソニック **LED ネックライト** 4名様



ウォーキングなどの普段使いやもしもの備えに。白色LED搭載で、手元・足元を明るく照らします。また、軽くてコンパクトなのでバッグの中にも携帯できて便利です。ワンタッチでオンオフの操作がかんたんにできます。小雨の中でも使える防滴構造です。※色は選べません

3. QUO カード(1000円分) 5名様



全国約6万のお店でいつでも、お好きな商品にご利用可能なギフトカードです。ステッカーのあるお店でお支払いにご利用いただけます。

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

〒550-0014
大阪市西区北堀江2-5-24
(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



URテナント 利用者募集中!!

URテナントとは?

UR賃貸住宅にお住まいの方や近隣にお住まいの方の利便に供する施設として、首都圏・中部・関西・九州を中心に全国約450団地4000施設の貸店舗をご用意しています。

URテナント 検索

URテナントのご案内はこちら



URテナントのメリット

- 礼金、仲介手数料、更新料、保証人なし
- 内装等工事開始前の最大3ヶ月間、賃貸料なし
- まとまった商圈ボリューム
- リピーターを作りやすい環境

URテナントの一例

※お問い合わせ時には一部募集を終了している場合がございます



新多聞団地 (神戸市垂水区)



鶴山台団地 (大阪府和泉市)



南港ひかりの団地 (大阪市住之江区)



釈尊寺第二団地 (大阪府枚方市)

問い合わせ先 UR都市機構西日本支社住宅経営部経営課 (TEL:06-4799-1059)

※受付時間:9:30～12:00、13:00～17:00 休業日:土・日・祝日