

食卓を鮮やかに 彩りレシピ

Recipe:13

Main 牛肉と長芋の甘みそ炒め



調理時間 約20分
エネルギー 411kcal(1人分)
材料 2人分
牛肉(切り落とし)…………… 150g
ナガイモ…………… 8cm
ニンニク…………… 1/2 カケ
A
[赤だしみそ 大さじ1と1/2
砂糖…………… 大さじ1と1/2
酒…………… 大さじ1と1/2
濃口醤油…………… 小さじ1
サラダ油…………… 大さじ1/2
白すりゴマ…………… 少々

作り方 ①牛肉は大きければ一口大に、ナガイモは厚さ1cmの半月切りに、ニンニクはみじん切りにする。
②Aの調味料を混ぜ合わせておく。
③フライパンにサラダ油とニンニクを入れて熱し、香りが出てきたらナガイモを入れて両面を焼き付けるようにして炒め、いったん取り出す。
④③のフライパンに牛肉を入れて炒め、牛肉の色が変わったらナガイモを戻し入れ、②を加えて炒め合わせる。
⑤器に盛って、白すりゴマをふったら出来上がり。

sub 新玉ねぎのサラダ



調理時間 約12分 **エネルギー** 79kcal(1人分)
材料 2人分
タマネギ…………… 1/2個
キュウリ…………… 1/2本
塩…………… 少々
さきイカ…………… 20g
A
[酢… 大さじ1と1/2
砂糖…………… 大さじ1
塩…………… 少々
ゴマ油… 小さじ1/2
作り方
①タマネギは薄切りにし、水に10分くらいさらしてから水気をきる。キュウリは長さ5cmの短冊切りにして塩をふる。
②さきイカは手でほぐすようにさき、長いものは食べやすく切る。
③Aの調味料を混ぜ合わせる。
④キュウリの水気を絞ってタマネギ・さきイカと合わせ、③を加えてあえたら完成。

レシピ提供：エ・キュッヒェ <http://ekuche.web.fc2.com/>

団地のごちそうを訪ねて vol.1

シティコート下新庄界限

家族連れや女性客でにぎわう 鉄板工房あん

鉄板焼きがメインですが、常時10種ほどが揃う手づくりのお惣菜も評判で、おばんざい3種セットの小盛り(500円)はほとんどの人が頼む人気メニュー。子ども連れや女性だけでの来店が多い、ホッと心安らぐお店です。

ミックスそば850円／すじコン600円／生ビール450円



推薦者のひとこと

妻と2人でほぼ毎日通っています。鉄板焼きからお刺身やお肉料理までなんでもそろい、店長手づくりのおばんざいはまさにおふくろの味！家族連れから一人飲みまで、誰もが気持ちよく過ごせます。(J.Tさん)



📍 大阪市東淀川区下新庄2-16-12
☎ 06-6326-9737
🕒 17:30～L.O.23:30
📅 日、月曜
🚶 阪急千里線「下新庄」駅から徒歩約5分

あなたのごちそう大募集

皆さんが愛してやまない団地界限の飲食店を教えてください。はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地と、そのお店での思い出や好きな理由を100字程度でご記入いただき、下記「あて先」まで。採用された方には図書カード(500円分)を進呈します。

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

マックマー
T-Go mini

どこでも手軽にお茶が楽しめる茶こし付の水筒です。耐熱素材のクリアボディーに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>

2.



5名様

ピエトロ
ドレッシング「グリーン 和風しょうゆ」、
おうちパスタ「ごま醤油ガーリック」、
パスタソース「瀬戸内レモンのカルボナーラ」

シェフのこだわりが詰まったレトルトパスタソース「瀬戸内レモンのカルボナーラ」が新登場。まぜるだけの簡単パスタソース「おうちパスタ ごま醤油ガーリック」と、ヘルシータイプのドレッシング「グリーン」の3点セットで。

3.



3名様

キリンビバレッジ
キリン 午後の紅茶 ザ・マイスターズ ミルクティー
(500mlペットボトル24本入り)

仕事で張り詰めた気持ちをほどよく緩めてくれる微糖タイプのミルクティー。独自の「リーフリッチブリュ製法」が紅茶葉の旨みを最大限引き出し、甘すぎるのが苦手な人でもちょっと一息つきたい時にぴったりです。

プレゼント応募あて先

5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