

食卓を鮮やかに **彩りレシピ**

Recipe:14

Main 薄揚げの巻き煮

調理時間 約25分 エネルギー 344kcal(1人分)



材料 2人分

薄揚げ(長方形)..... 2枚
 合いびきミンチ..... 150g
 ヒジキの煮物(市販品)..... 50g
 カンピョウ..... 25cm×6本
 塩..... 少々

サイインゲン..... 6本
 A ダシ汁... 1と1/2カップ
 みりん..... 大さじ1/2
 砂糖..... 大さじ1
 濃口醤油... 大さじ1と1/2

作り方

- 1 カンピョウはさっと水をかけ、塩をふってよくもんで水洗いし、沸とうした湯に入れてやわらかくゆで、水気を切る。
- 2 薄揚げは長い1辺を残し、3辺の厚みに切り込みを入れて破らないように開く。もう1枚も同様に開く。
- 3 合いびきミンチにヒジキの煮物を加えて練り混ぜ2等分する。
- 4 2の揚げの折り目を横に、裏側に上に置く。3を平たく塗って手前から鳴門状に巻き、巻き終わりを下にして、3カ所を1のカンピョウで結ぶ。これを2本作る。
- 5 鍋にAを入れ、4を並べ入れて煮る。再び煮立ったら落としぶたをして約10分煮る。
- 6 サインゲンはゆでて長さを半分に切り、5の鍋に加えていっしょに煮る。
- 7 薄揚げの巻き煮を食べやすく切ってサイインゲンとともに器に盛り、煮汁適量をかける。

Sub ニラ入り卵焼き 鮭あんかけ

調理時間 約15分 エネルギー 160kcal(1人分)



材料 2人分

卵..... 3個
 ニラ..... 3株
 塩..... 少々
 サラダ油..... 小さじ1
 サケフレーク..... 大さじ1
 A ダシ汁... 1/4カップ
 薄口醤油... 小さじ1/2
 みりん..... 小さじ1
 かたくり粉..... 小さじ1/2
 ミニトマト..... 4個

作り方

- 1 卵は溶きほぐし、塩で味付けして刻んだニラを混ぜる。
- 2 卵焼き鍋にサラダ油を熱し、1を1/3量ずつ流し入れながら卵焼きを作る。
- 3 小鍋にAを入れて混ぜ合わせ、火にかけて混ぜながら煮る。とろみがつけばサケフレークを加えて混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- 4 ミニトマトはへたを取り除いて熱湯に数秒浸けて水にとり、皮をむく。
- 5 2の卵焼きを切り分けて器に盛り、ミニトマトものをせて3をかける。

レシピ提供: エ・キューヒエ <http://ekuche.web.fc2.com/>

団地のごちそうを訪ねて vol.2

サンヴァリエ金岡(大阪府堺市)界隈

新鮮な国産和牛の旨みが最高! 焼肉かつらぎ

若い店主が目利きした厳選メニューのみを提供する、カウンター約10席の隠れ家のような焼肉屋です。その日に仕入れた新鮮なお肉はくさみが全くなく、濃厚な秘伝タレにつけていただくと、思わず口角が上がります。



タン1,000円/ハラミ1,200円/明太子ライス400円

推薦者のひとこと

夫婦で月1回、「自分にご褒美を」という時に通っています。新鮮なホルモンを心ゆくまで堪能すると、嫌なことを忘れて元気になります。「また来ます」と思わずリピートしたくなるお店です。(Y.Mさん)



大阪府堺市北区北長尾町1-7-14
 072-252-3345
 17:00~L.O.22:30
 月曜、GW・お盆・正月
 JR阪和線「堺市」駅から徒歩約3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隈の飲食店を教えてください。はがきに郵便番号・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. メリタジャパン ルックセレクション

豆のうまみを最大限に引き出す独自の一つ穴抽出で、最大10杯淹れられるコーヒーマーカー。カルキ洗浄機能やつまみ一つでテイストを変えられるアロマセレクターなどおいしさを引き出すさまざまな機能を搭載しています。

<https://www.melitta.co.jp/products/coffeemaker/>



2. カゴメ ONEDAY & AOJIL (各1本)

野菜350g分とフルーツ200g分を使用して、栄養とエネルギーたっぷりの「ONEDAY ENERGY BANANA」と、緑野菜など野菜60g分を使用して食物繊維やカルシウム、植物性乳酸菌がしっかり取れる「AOJIL CLEAR」をセットに。

<https://www.kagome.co.jp/products/drink/>



3. 明色化粧品 モイストラボRay ルースパウダー (透明タイプ・透明パールタイプ)

どのようなベースメイクにもピタッと密着し、化粧崩れを防ぎます。さらさらセミマット仕上げの透明タイプとさらさらツヤ肌仕上げの透明パールタイプがあり、毛穴が目立たないナチュラルな肌に導きます。(どちらか希望を明記ください)

<https://www.meishoku.co.jp/catalogue/ray/>

プレゼント応募あて先

7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まで 検索