

食卓を鮮やかに 彩りレシピ

Recipe:15

Main

韓国風根菜のスープ



調理時間	約20分
エネルギー	364kcal(1人分)
材料	2人分
牛肉(焼き肉用).....	100g
サトイモ.....	6個
レンコン.....	3cm
ナメコ.....	100g
ニンニク.....	1カケ
青ネギ.....	1本
ゴマ油.....	小さじ1
ダシ昆布.....	3cm 角1枚
A	
酒.....	大さじ1
塩.....	小さじ1/2
醤油.....	大さじ1

- 作り方**
- 1 牛肉は半分に切る。サトイモは皮付きのままポリ袋に入れ、電子レンジで約3分加熱して皮をむく。レンコンは厚さ1cmの半月切りにする。
 - 2 ニンニクはみじん切りにしてゴマ油と共に鍋に入れて熱し、香りが出たら牛肉を加えて焼き付けるように炒める。
 - 3 次にサトイモ・レンコンを加えて軽く炒め、水(3カップ)とダシ昆布も加えて煮る。
 - 4 サトイモとレンコンに火が通ったらダシ昆布を取り出し、Aで味付けする。仕上げにぬるま湯で洗ったナメコと青ネギの斜め切りを加えてざっと煮る。

Sub

キムチサンド



調理時間	約10分	エネルギー	467kcal(1人分)
材料	2人分	作り方	
食パン(サンドイッチ用).....	4枚	1 サラダ油を入れて熱した卵焼き鍋に、溶き卵を流し入れて平たい卵焼きを作り、半分に切る。	
卵.....	2個	2 食パンの片面にバターを塗り、うち2枚の片面にはバターの上にマヨネーズを塗る。マヨネーズを塗ったパンの上に卵焼き1枚とキムチの半量をのせ、バターだけを塗ったパンを重ねる。同様にもう1組作り、食べやすく切って盛り、パセリを添える。	
サラダ油.....	大さじ1/2		
ハクサイキムチ.....	80g		
バター.....	20g		
マヨネーズ.....	大さじ2		
パセリ.....	少々		

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.3

小阪駅前(大阪府東大阪市)界隈

毎朝取るだしのうま味が決め手 浪花そば

弱冠28歳の3代目が受け継ぐ、創業58年の名物そば屋。天然のサバとウルメから毎朝取った澄んだだしは、すっきりして魚のうま味たっぷり。コシと喉ごしの良いそばに良く合います。創業当初からの変わらない味わいに常連が多数。

夏に人気の天ざる980円



推薦者のひとこと

小阪駅前団地の1号棟1階にあります。庶民的な外観と値段のお店ですが、味は老舗の高級店と遜色ありません。特にそばはどれも最高です。最近の評判が広まり、行列ができることも。(I.Mさん)



🏠 大阪府東大阪市小阪
1-9-1-116
☎ 06-6781-7823
🕒 11:30～15:00、
17:00～20:30
🗓 木曜、第2・4金曜
🚶 近鉄奈良線「河内小阪」駅徒歩約3分

※建替に伴い8月末に近隣に移転予定。移転後も電話番号は変わりません

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

1.



2名様

和平方レイズ
IH対応ガラス蓋付グリルパン
「Dish&Chill」(27×27cm)

軽いアルミニウム製で熱ムラが少なく、表面に特殊ふっ素樹脂加工を施しているためにお手入れも楽チン。オンザテーブルしやすいよう取っ手を短くするなど、「鉄スクレットは手入れが難しそう」とお悩みの方におすすめです。

<http://wahei-j.jp/brand/4>

2.



3名様

チアフル
「jiwajiwa」お風呂のハーブ
(バスハーブ3種のギフトセット)

古来から受け継がれる植物の恵みを生かしたバスハーブブランド「jiwajiwa」。奈良吉野のひのき、大和高原のゆず、深吉野のよもぎなど、奈良県の原材料のみを一つひとつ手作業で巾着に仕上げました。手軽に自宅でハーブ湯をお楽しみください。

<http://shop.jiwajiwa.jp/>

3.



1名様

パナソニック
ジェットウォッシャー ドルツ

ジェット水流で口内をすみずみまでケアしてくれる口腔洗浄器。歯ブラシでは磨きづらい歯周ポケットや歯間、歯茎に超音波水流がしっかり届いて、お口の健康をサポートしてくれます。

<https://panasonic.jp/teeth/>

プレゼント応募あて先

9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