

食卓を鮮やかに **彩りレシピ**

Recipe:16

Main **きのこのハッシュドビーフ**



調理時間 約20分
エネルギー 680kcal(1人分)
材料 2人分
 シメジ、マイタケ、マッシュルーム ……各1/4パック
 タマネギ …… 1/2個
 牛肉(切り落とし) …… 100g
 サラダ油 …… 大さじ1
 小麦粉 …… 大さじ2
 赤ワイン …… 1/4カップ
 デミグラスソース(缶詰) 1カップ
 塩、こしょう …… 各少々
 ご飯 …… 茶わんに山盛り2杯分
 パセリ(みじん切り) …… 少々

- 作り方**
- 1 シメジは石づきを切り取ってほぐし、マイタケもほぐしてマッシュルームは薄切りにする。
 - 2 タマネギは薄切りにし、牛肉はひと口大に切る。
 - 3 フライパンにサラダ油を熱して1と2の材料を炒める。
 - 4 タマネギがしんなりしてきたら小麦粉を振って弱火でよく炒め、赤ワイン・水(1/2カップ)を加えて中火で煮る。
 - 5 時々混ぜながら2～3分煮て、デミグラスソースを加えさらに煮る。
 - 6 全体がどろりとしてきたら塩・こしょうで味を調える。
 - 7 皿にご飯を盛って6をかけ、ごはんにはパセリを散らす。

sub **サーモンポテトサラダ**



調理時間 約15分(※ジャガイモを冷ます時間は除く)
エネルギー 251kcal(1人分)
材料 2人分
 ジャガイモ …… 中2個
 キュウリ …… 1/2本
 サケフレーク …… 30g
 A 塩、こしょう …… 各少々
 レモン汁 …… 小さじ1
 塩 …… 少々
 マヨネーズ …… 大さじ3

- 作り方**
- 1 ジャガイモは小切りにし、かぶるくらいの水を加えてゆでる。軟らかくなったら水気を捨ててポウルに移し、マッシュャーでつぶしてAを加えて混ぜ、冷ましておく。
 - 2 キュウリは厚めのいちよう切りにして塩を振り、しんなりしたら水気を絞る。
 - 3 ジャガイモに2のキュウリ・サケフレークを加え、マヨネーズであえる。

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.4

片山公園(大阪府吹田市)界隈

キッシュでい **器酒亭**
 ホッと落ち着くアットホームなバル

日本酒やワインをはじめとするさまざまなお酒と、よく合う料理がそろった、わが家のようにくつろげるバルです。日本酒は週替わりで各地の特色あるものを取り寄せており、飲みくらべセットは新しい出会いが楽しめます。



キッシュ3種盛1200円と飲みくらべ3種1250円

推薦者のひとこと

お店の名前にもなっているキッシュはキリリと冷やしたワインや日本酒にも合います。私はきのこのマリネがお気に入り。思わずお酒に箸が進みます。使っている器も全て手づくりなのにも驚きです。(C.Tさん)



大阪府吹田市山手町2-7-7
 06-6319-9839
 18:00～L.O.22:00
 水曜(不定休あり)
 阪急千里線「豊津」駅から徒歩すぐ
<http://quichetei.com/>

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「あと先」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.



HARIO 茶急須 禅 (300ml)

スタイリッシュな耐熱ガラス製の急須で、いつでも手軽に温かいお茶が楽しめます。茶葉のうまみをしっかり抽出してくれる広口の茶こしは、編み目が細かいので茶葉が詰まりにくくお手入れが楽チンです。
https://www.hario.com/pickup_CHZ.html

5名様

2.



ピエトロ スパゲティ「ピエトロアネージ」、パスタソース「蟹とオマール海老のトマトクリーム」、ドレッシング「レモンとたまねぎ」

イタリア産小麦100%でつくるスパゲティ「アネージ」と、レトルトパスタソースのプレミアムシリーズ「蟹とオマール海老のトマトクリーム」、新鮮なたまねぎの旨みが生きた「ドレッシング レモンとたまねぎ」の3点セットで。

5名様

3.



明色化粧品 ピントアップ ラインセラム

気になるほうれい線に軽くなじませるだけで美容液成分が瞬時に浸透し、ストレッチボールがピン!とハリ感あふれる肌を実現してくれます。朝から晩まで引き上がった口元を長時間キープ!
<https://www.meishoku.co.jp/catalogue/pintup/>

5名様

プレゼント応募あて先

11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