

食卓を鮮やかに **彩りレシピ**

Recipe:17

Main 白菜と豚肉の黒こしょう炒め



調理時間 約15分
エネルギー 280kcal(1人分)

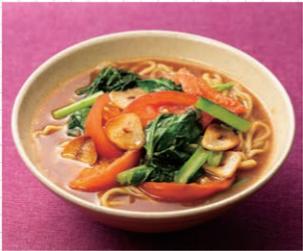
作り方

- 1 ハクサイは葉と軸に分け、それぞれひと口大のそぎ切りにする。
- 2 豚肉はひと口大に切って沸とうした湯に入れてゆで、肉の色が変わったら取り出して水気を切る。
- 3 ヤングコーンは長さ2cmに切り、ニンジンも短冊切り、キクラゲは戻してちぎる。
- 4 ニンニク・ショウガはみじん切りにする。
- 5 サラダ油で4を炒め、ハクサイの葉・豚肉以外の材料を加えて炒める。ハクサイがしんなりしたら葉・豚肉も加えて炒め、Aを加えて混ぜる。
- 6 煮立ったら倍量の水で溶いたかたくり粉を回し入れてとろみを付ける。

材料 2人分

ハクサイ…………… 大2枚	サラダ油…………… 小さじ2
豚バラ肉(薄切り)…………… 100g	A…………… 鶏ガラスープ(中華風ダシ)
ヤングコーン(水煮)…………… 2本	…………… 1/4カップ
ニンジン…………… 長さ4cmの1/2本分	酒…………… 大さじ1
キクラゲ(乾燥)…………… 3g	塩…………… 小さじ1/2
ニンニク…………… 1/2カケ	粗びき黒こしょう…………… 少々
ショウガ(薄切り)…………… 2枚	かたくり粉…………… 大さじ1/2

sub トマトラーメン



調理時間 約15分
エネルギー 375kcal(1人分)

材料 2人分

トマト…………… 1個
コマツナ…………… 2株
ニンニク…………… 1カケ
ゴマ油…………… 大さじ1/2
醤油ラーメン(市販品・スープ付き)…………… 2食分

作り方

- 1 トマトはヘタを取り除いてくし形切りにし、コマツナは長さ3cmのざく切り、ニンニクは薄切りにする。
- 2 ラーメンの麺をゆで始める。
- 3 鍋にゴマ油・ニンニクを入れて弱火で炒め、ニンニクがきつね色になったら取り出す。
- 4 3の鍋にトマト・コマツナを入れて炒め、添付のスープと分量の水を加えて煮る。
- 5 麺がゆで上がったら鉢に入れ、熱々の4のスープを具と共に入れ、ニンニクを散らす。

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

居住者専用

団地内の賃貸倉庫・トランクルーム

利用者 **募集中!!**

団地内に倉庫があるってご存じですか？一部の団地では居住者専用の賃貸倉庫(屋外)やトランクルーム(屋内)を設けています。年末年始の大掃除で出た衣類や歳時用品の保管など使用用途はさまざまで、屋外にある賃貸倉庫ではカー用品や予備タイヤの収納などにご利用されている方もいらっしゃいます。リーズナブルに利用できるの、興味がある方は一度内見をしていただき、空き状況を管理サービス事務所にお問い合わせください。



南港ひかりの団地

賃貸倉庫

カー用品など
趣味の道具
置き場に



千鳥団地

トランクルーム

広々として、
自宅もスッキリ



森之宮第2団地

https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/kyojyusha/



倉庫がある
団地はこちら▶

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.



海遊館

入館券(有効期限2020年6月30日まで)

大きなジンベエザメたちが悠々と泳ぐ巨大な水槽や、自然を体感するエリアなどで、たくさんの感動に出合えます。夕方5時から、幻想的な顔を見せる「夜の海遊館」を体験できます。ダイナミックな太平洋をめぐる旅へ出かけませんか。

<https://www.kaiyukan.com/>

3組
6名様

2.



キリンバレッジ

キリン ファイア ブラック(30本)

直火の原点に立ち返り、厳選した豆を高温直火で仕上げることで、力強いうまみと焙煎香を最大限引き出した「キリン ファイア」シリーズ。ファイア ブラックは直火で仕上げたコーヒーの香ばしさが感じられる、クリアな味わいが特徴です。

<https://www.kirin.co.jp/>

3
名様

3.



パナソニック

ヘアードライヤー ナノケア

髪の水分会が蒸発するとパサつきの原因に。「ナノイー」は髪に浸透して水分を与え、しっとりまとまる髪に仕上げます。さらに付属の速乾ノズルが毛束をほぐし、速く美しく髪を乾かします。コンパクトで軽量の使いやすいドライヤーです。

<https://panasonic.jp/>

1
名様

プレゼント応募あて先

1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