

食卓を鮮やかに 彩りレシピ

Recipe:18

Main ジャーマンポテト



材料 2人分

ジャガイモ……………	2個	サラダ油……………	大さじ1
タマネギ……………	1/2個	塩、こしょう……………	少々
ウインナー……………	4本	粒マスタード……………	小さじ2
キュウリのピクルス……………	1本	パセリ(みじん切り)……………	少々
ニンニク……………	1カケ	ベビーリーフ……………	適量

調理時間 約20分

エネルギー 312kcal(1人分)

作り方

- 1 ジャガイモは2cm角に切って軟らかくゆで、ザルに上げて水気を切る。
- 2 タマネギ・キュウリのピクルス・ニンニクは薄切り、ウインナーは斜め切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱してニンニクを炒め、きつね色になったら取り出す。
- 4 3のフライパンにタマネギを入れて炒め、色付いてきたらゆでたジャガイモを加えてさらに炒める。
- 5 全体が色付いてきたらウインナー・キュウリのピクルスを加えて炒め、塩・こしょう・粒マスタードで味付けする。
- 6 3のニンニクを加えて器に盛り、パセリを散らしてベビーリーフを添える。

sub みどりのスープ



調理時間 約10分

エネルギー 51kcal(1人分)

材料 2人分

グリーンピース(さや付き)…	120g
キャベツ……………	1枚
ブイヨン(洋風ダシ) …	1と1/2カップ
塩……………	小さじ1/3
こしょう……………	少々
粉チーズ……………	小さじ2

作り方

- 1 グリーンピースはむき実にする。
- 2 キャベツは軸の部分を切り除いてざく切りにする。
- 3 鍋にブイヨンを煮立ててグリーンピースとキャベツを加え、再び煮立ったら中火にして5～6分煮る。
- 4 塩・こしょうで味付けして器に盛り、粉チーズを振る。

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で、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。

賃貸倉庫

カー用品など
趣味の道具
置き場に



南港ひかりの(大阪市住之江区)



森之宮第2(大阪市城東区)

トランクルーム

広々として、自宅もスッキリ



千鳥(大阪市大正区)

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

1.



5組
10名様

神戸クルーザー 神戸船の旅 コンチェルト

船上から神戸の街並みや六甲山系、雄大な明石海峡大橋など、ぜいたくな景色を満喫できる遊覧船です。色鮮やかなフレンチや目の前で焼き上げる鉄板焼といったグルメから、毎便開催している生演奏まで、五感でクルージングをお楽しみいただけます。

<https://kobeconcerto.com/>

2.



3
名様

明色化粧品 明色スキンコンディショナー

毛穴や肌荒れにお悩みの方におすすめの導入化粧水。引き締め・うるおい密封の2ステップで、毛穴レスななめらか透明肌に導きます。気になるテカリや化粧崩れも防ぎます。やさしいローズブーケの香り。

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

3.



1
名様

パナソニック 衣類スチーマー

ハンガーにかけたまま、気になるシワを手軽に伸ばせるコンパクトなスチーマーです。立ち上がりが早いため、忙しい朝にもすばやく使えます。「パワフルスチーム」で脱臭も可能で、洗濯しにくい衣類を長持ちさせることができます。

プレゼント応募あて先

3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