

食卓を鮮やかに **彩りレシピ**

Recipe:19

Main 鶏からのしょうが酢かけ



材料 2人分

- | | | | | |
|------------|--------|-------|---------------------|------|
| 鶏モモ肉…………… | 小1枚 | しょうが酢 | しょうが(甘酢漬け・市販品)…………… | 30g |
| 酒…………… | 大さじ1/2 | | 甘酢漬けの漬け汁…………… | 大さじ3 |
| 醤油…………… | 大さじ1 | | タマネギ…………… | 1/4個 |
| 卵…………… | 1/2個 | | セロリ…………… | 1/4本 |
| かたくり粉…………… | 大さじ3 | | | |
| 揚げ油…………… | 適量 | | | |

調理時間 約20分
エネルギー 443kcal

作り方

- ひと口大に切った鶏肉にAを順に加えて混ぜ、約10分おいて下味を付ける。
- タマネギは薄切りに、セロリは長さ4cmの短冊切りに、セロリの葉はざく切りにする。
- しょうがを細切りにして2の野菜と合わせ、漬け汁も加えてしょうが酢を作る。
- 揚げ油を中温に熱して1の鶏肉を入れ、きつね色にからりと揚げる。
- 揚げたてを3のしょうが酢に加えてあえる。から揚げが大きいときは食べやすい大きさに切る。

MEMO

鶏のから揚げは市販品でもおいしくできます。から揚げを、アルミホイルを敷いたオーブントースター皿にのせて焼き、熱いうちにしょうが酢であえたら出来上がり。

Sub レンジあえそば



調理時間 約10分
エネルギー 292kcal

材料 2人分

- | | | | | |
|-------------------|-------|---|--|--|
| 中華麺(ゆで麺)…………… | 2玉 | A | | |
| ニラ…………… | 1/2束 | | | |
| 白ネギ…………… | 1/2本 | | | |
| 酒…………… | 大さじ1 | | | |
| 薄口醤油、水…………… | 各大さじ2 | | | |
| 鶏ガラスープの素(顆粒)…………… | 小さじ1 | | | |
| ゴマ油…………… | 小さじ2 | | | |
| 粗びき黒こしょう…………… | 少々 | | | |

作り方

- ニラは長さ4cmに切り、白ネギは縦半分にしてから斜めうす切りにする。
- Aの材料を小さいボウルに入れて混ぜ合わせ、鶏ガラスープの素を溶かす。
- 大きめの耐熱ボウルに中華麺を入れ、1の野菜を麺にかぶせるようにのせ、2の調味料を回しかける。
- ラップをふわりとかけて電子レンジで約7分加熱する。
- 取り出して全体を混ぜ合わせ、器に盛って粗びき黒こしょうを振る。

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。年度末の異動や新生活で出た荷物・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。令和2年4月より敷金も2カ月になり賃料と共に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。



総持寺(大阪府茨木市)

賃貸倉庫

カー用品など趣味の道具置き場に

トランクルーム 広々として、自宅もスッキリ



高見フローラルタウン七番街(大阪市此花区)



泉北原山台一丁(堺市南区)

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

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.



大石アンドアソシエイツ
Russell Hobbs 電動ミル
ソルトアンドペッパー ミニ

2名様

コンパクトなハンディサイズながら、岩塩や粒コショウをワンタッチで挽いてくれる優れもの。粗挽きから細挽きまで、挽き方は自由自在です。汚れを防止、食卓のディスプレイにもなる専用スタンド付き。

<https://russellhobbs.jp/>

2.



株式会社ピエトロ
「アネージ」スパゲティ、
おうちパスタ「たらこマヨネーズ」、
ドレッシング「ライト 和風醤油」

5名様

イタリア産小麦100%で作った「アネージ」スパゲティ、混ぜるだけの簡単パスタソースおうちパスタ「たらこマヨネーズ」は、たらこ増量。さっぱり軽やか塩分50%カット*したドレッシング「ライト 和風醤油」の3点セットです。
※同社「ピエトロドレッシング 和風しょうゆ」との比較

3.



エレコム
USBホットアイマスク

3名様

USBに接続すると、最大約40度の電熱ヒーターが目元を温めてくれます。目元の血行を促進し、コリや疲れをほぐす「温活」がどこでも気軽にできます。クッション性に優れた立体構造で、優しく顔にフィットします。

<https://www2.elecom.co.jp/healthcare/>

プレゼント応募あて先

5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