

食卓を鮮やかに 彩りレシピ

Recipe:20

Main 野菜たっぷり冷製パスタ



材料 2人分

ズッキーニ	1/4本	生ハム	4枚
赤・黄パプリカ	各1/4個	スパゲティ	140g
ニンジン	4cm	塩	適量
セロリ	4cm	ミニトマト	2個
塩	小さじ1/2	イタリアンパセリ	
粗びき黒こしょう	少々		少量
オリーブ油	大さじ2		

調理時間 約15分(2の野菜を冷やす時間は除く)

エネルギー 414kcal

作り方

- 野菜はすべて千切りにし、沸とうした湯に入れて1～2分ゆでる。
- ザルに上げて水気を切り、ボウルに入れてAを加え、よく混ぜ合わせる。1cm幅に切った生ハムも加えて冷やしておく。
- 沸とうした湯に塩を加えてスパゲティを入れ、袋の表示時間通りにゆでて冷水に取り、ザルに上げて水気をしっかり切る。
- スパゲティに冷やしておいた2をオイルごと加えてあえ、器に盛る。小切りにしたミニトマトとイタリアンパセリものせる。

Sub クリームエッグ



調理時間 15分(ゆで卵を冷やす時間は除く)

エネルギー 334kcal

材料 2人分

卵	2個
生クリーム	1/2カップ
砂糖	大さじ1
フランボワーズジャム	大さじ1
ミント	少量

作り方

- 小鍋に卵がつかる量の湯を沸かし、卵を入れてゆでる。途中2～3回転がして9～10分ゆで、水に取って冷やす。
- 生クリームをボウルに入れて砂糖を加える。ボウルを氷水にあてながら少しづつのが立つ程度に泡立てる。
- ゆで卵が冷えたら殻をむき、半分に切る。
- 2のクリームを器に盛ってその上に3のゆで卵をのせ、ジャムをかけてミントを飾る。

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。夏休みに整理した荷物や歳時用品の保管、屋外の賃貸倉庫ではカー用品や予備タイヤの収納など、さまざまな用途でお使いいただけます。令和2年4月より敷金が2カ月分になり、さらにリーズナブルに利用できるようになりました。興味がある方は、空き状況を管理サービス事務所にお問い合わせいただき、一度内覧してみませんか。



南港ひかりの
(大阪市住之江区)

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)



千島
(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

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.



3
名様

ユーグレナ
「からだにユーグレナ」セット
(green smoothie1本、
green smoothie 乳酸菌1本、
green powder21本入り)

「からだにユーグレナ」は、さまざまな働きが研究で分かっている石垣島ユーグレナを手軽に取り入れられる新ブランドです。飲みやすく仕上げた「green smoothie」と「green smoothie 乳酸菌」、料理や飲み物にアレンジしやすい粉末状の「green powder」をセットに。
<https://www.euglena.jp/karadani/>

2.



アーカイヴジャパン株式会社
MIMOTOブレスレット
(両面刻印、シルバー)

3
名様

「安心を身に付ける」をコンセプトにした装着する人の名前、住所、電話番号などが刻印されたブレスレット。アレルギーを引き起こしにくい医療用ステンレス製で、常時着用可能です。突然の体調不良・不慮の事故・災害への備えに。

<http://mimoto-bracelet.com/>

3.



パナソニック
ナノイー発生機

1
名様

花粉などのアレレル物質や臭いを抑制するナノサイズの微粒子イオン「ナノイー」を放出して、車内やデスク周りを過ごしやすくしてくれます。車のドリンクホルダーにぴったり収まるコンパクトサイズで、場所を選ばずにご利用いただけます。

プレゼント応募あて先

7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