

食卓を鮮やかに **彩リレシピ**

Recipe:21

Main 鶏団子としめじの豆乳煮



材料 2人分

鶏肉ミンチ	120g	シメジ	1パック
塩	小さじ1/4	サラダ油	小さじ1
タマネギ	1/4個	ダシ汁	1/2カップ
ショウガ(すりおろし)	小さじ1/2	みりん、醤油	各小さじ2
溶き卵	大さじ1	豆乳	1/2カップ
醤油	大さじ1/2	ミツバ	4本
かたくり粉	大さじ1		

鶏団子

A

Sub 磯おやき



調理時間 約10分

エネルギー 238kcal

材料 2人分

ご飯(温かいもの)	茶わんに2杯分
昆布茶	小さじ1/2
サクラエビ	2g
青のり粉	小さじ1/2
白いりゴマ	小さじ1
サラダ油	小さじ1
醤油	小さじ2

A

作り方

- ご飯にAの材料を加えてしゃもじで手早く混ぜ合わせる。
- ①を6等分して丸め、平たくする。
- フライパンにサラダ油を熱して②のご飯を並べ入れ、中火で両面を焼く。
- カリッと焼けたら醤油をハケで塗って裏返し、もう一面にも醤油を塗って香ばしく焼き上げる。

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

宅配便ロッカーで暮らしが豊かに！

(ブドー)



PUDO
Pick Up & Drop Off station
ステーション
を設置スタート

近年、新型コロナウイルス感染予防のため、外出を控え、通販やオンラインショッピングを利用する方も多いのではないのでしょうか。PUDOステーションは、24時間いつでも、非対面で荷物を受け取ったり、メルカリやYahoo!オークションで購入・落札された商品を送ったりすることができる宅配ロッカーです。URでは、以下の団地に「PUDOステーション」が設置されました。ぜひご活用ください。

使い方はカンタン！

1、クロネコメンバーズに登録



2、希望の受け取り場所として地図から選択



設置団地(6月末現在)

総持寺(大阪府茨木市、高槻市)
アルビス五月ヶ丘(大阪府池田市)
奈良・学園前(奈良市)



<http://www.kuronekoyamato.co.jp/ytcc/customer/pudo/>

詳しくはこちら▶



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.



skinvill
ホット&クール
クレンジングジェル(夏限定)
ライム&ハーバルミントの香り

3
名様

温感ジェルがメークを自然に包み込み、冷感ジェルが肌をキュッと引き締め、毛穴汚れをしっかりケアしてくれます。夏に肌トラブルが多いという人にぴったりの、新感覚のクレンジングジェルです。

<https://skinvill.jp/>

2.



HARIO
フィルターインボトルトロピカル
ハワイアングリーン

3
名様

注口部分にフィルターがセットされているので、そのまま注げる水出し茶ボトルです。低温で時間をかけてじっくり抽出することで、甘み成分「テアニン」やうま味成分「アミノ酸」が引き立ちます。※グラスは付きません

https://www.hario.com/cold_brewed_tea.html

3.



クナイプ
グーテナハト バスソルト
ホップ&バレリアンの香り

3
名様

ヨーロッパで「眠りのハーブ」として知られるハーブ「ホップ」と「バレリアン」を配合したバスソルト。心休まるリラックスできる香りで、就寝前にぴったりです。たっぷり使えるボトル入りタイプ。

<https://www.kneipp.jp/bathsalt/>

プレゼント応募あて先

9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