

食卓を鮮やかに **彩リレシピ**

Recipe:22

Main 白菜のマーボー



材 料 2人分

ハクサイ…………… 3枚
合いびきミンチ …… 100g
ニンニク…………… 1/2 カケ
トウバンジャン …… 小さじ1/2
サラダ油…………… 大さじ1

鶏ガラスープ(中華風ダシ)…………… 1/2 カップ
酒、醤油…………… 各大さじ1
テンメンジャン …… 小さじ1
かたくり粉 …… 小さじ1/2

調味料

調理時間 約20分

エネルギー 236kcal

作り方

- ハクサイは葉と軸に分け、葉は幅1cmに、軸は長さを5cmに切ってから繊維に沿って幅7mmの棒状に切る。
- ニンニクはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油・②のニンニク・トウバンジャンを入れて火にかけ、香りが出てきたら合いびきミンチを加えてほぐしながら炒める。
- 肉の色が変わったら鶏ガラスープを加えて煮立て、調味料を加えて味付けする。
- ハクサイを加えて煮る。煮立ったら弱火にして約5分煮る。
- ハクサイがしんなりしたら倍量の水で溶いたかたくり粉を回し入れて手早く混ぜ、とろみを付ける。

Sub えび風味のたたきごぼう



調理時間 約10分

エネルギー 81kcal

材 料 2人分

洗いゴボウ…………… 2本
揚げ油…………… 適量
むきエビ…………… 40g
ザーサイ(味付き) …… 10g
サラダ油…………… 小さじ1/2
砂糖、酢…………… 各大さじ1/2
醤油…………… 大さじ1と1/2

調味料

作り方

- ゴボウはすりこ木などで全体をたたいてから長さ4cmに、太い部分は縦半分に切る。
- むきエビとザーサイをみじん切りにしてサラダ油で炒め、調味料を加えてひと煮立ちさせ、火を止める。
- ①のゴボウの水気をふいて中温に熱した油に入れ、少し色付いてきたら取り出して、すぐに②に加えて味を絡める。

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。すぐには使わない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.



東洋アルミエコプロダクツ株式会社
石焼きいも黒サンホイル

12
名様

包んでオーブントースターで焼くだけで簡単に焼きいもができます。黒ホイルなので加熱スピードが速く、うま味を閉じ込めておいしい仕上がりに。かわいい「おいも柄」デザイン。

<https://toyoalumi-ekco.jp/>

2.



株式会社スマイル
LUCTUS クックケトル

2
名様

湯を沸かすだけでなく、調理もできるガラス製ケトル。付属の茶こしとつぼ型のポットを使えば、茶入れやだし取り、湯せん料理が簡単にできます。6段階の温度調整と1時間の保温機能を備え、スープやデザートなど活用方法は工夫次第。レシピブック付き。

<https://luctus.jp/kettle/>

3.



MISTY
MISTY SANITIZER 45ml
(ローズ、オレンジ、レモン、グリーンアップル、ミント、無香、クール、ラベンダー)

10
名様

8種類の色と香りでインスタ映えパッチリのアルコール除菌スプレーが登場しました。ファッションやその日の気分に合わせて持ち歩けるトレンドアイテムです。※種類は選べません。

<https://misty.taiga-inc.jp>

プレゼント応募あて先

11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