

## 食卓を鮮やかに 彩レシピ

Recipe:23

### Main さば団子の鍋焼きうどん



材料 2人分

|            |             |               |      |
|------------|-------------|---------------|------|
| サバ(水煮缶) …… | 1/4缶        | 卵……………        | 2個   |
| ヤマモ ……     | 40g         | うどん(ゆで) ……    | 2玉   |
| シイタケ ……    | 2枚          | めんつゆ(2倍濃縮) …… | 1カップ |
| ホウレンソウ ……  | 2株          | 水……………        | 3カップ |
| ニンジン ……    | 長さ4cmの1/2本分 |               |      |

調理時間 約20分

エネルギー 447kcal

#### 作り方

- 1 ヤマイモをすりおろし、ほぐしたサバを加えて混ぜ、さば団子の生地を作る。
- 2 シイタケは石づきを切り取り、ホウレンソウはゆでて長さ4cmに切り、ニンジンも短冊切りにしてゆでる。
- 3 1人用の鍋に①の半量ずつを入れて煮立て、うどん1玉を入れて煮る。
- 4 再び煮立ったら①のさば団子の生地の半量をひと口大にすくって加え、②の具も半量加えて煮る。
- 5 2～3分煮て卵(1個)を割り入れ、卵が好みの煮え加減になったら出来上がり。同様にもう1人分作る。

MEMO: お好みでユズこしや七味トウガラシを加えてもいいいただけます。

### Sub みかん羹



調理時間 約10分

エネルギー 303kcal

材料 2人分

(11cm×14cmの流し缶1台分)

|          |     |
|----------|-----|
| ミカン ……   | 6個  |
| 粉寒天…………… | 5g  |
| 砂糖……………  | 30g |
| マシュマロ …… | 30g |

#### 作り方

- 1 ミカン(5個)を絞り、絞り汁と水を合わせて2と1/2カップにする。
- 2 ①を鍋に入れて粉寒天を加えて混ぜ、火にかけて混ぜながら煮て、煮立ったら弱火にして1分煮る。
- 3 ②に砂糖・マシュマロを加えて溶かし、水でぬらした流し缶に入れてそのまま冷ます。
- 4 ミカン1個は皮をむいて小切りにする。
- 5 ③のみかん羹が固まったら取り出して好みの大きさに切り、器に盛って④のミカンを適量のせる。

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



磯路公園  
(大阪市港区)



千島  
(大阪市大正区)

[https://www.ur-net.go.jp/chintai\\_portal/kyojyusha/](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.



ピエトロ

パスタソース「魚介のアラビアータ」、  
「PATFUTTE フライドオニオン&ナッツ」、  
ドレッシング「まろやかレモン」

魚介のおいしさと唐辛子の風味が香る「魚介のアラビアータ」、国産タマネギから自社工場で作ったフライドオニオンに、4つのナッツを加えて食感も楽しい「PATFUTTE フライドオニオン&ナッツ」、爽やかでまろやかなドレッシング「まろやかレモン」の3点セットで。

5  
名様

2.



デカトロン

DOMYOS (ドミオス)  
ヨガマット(185 x 61cm)

クッション力の高いエコ素材でできており、どんなポーズでも快適なヨガマット。820gと軽量で、マットをまとめて持ち運べるストラップも付属しているので、ヨガ教室への持ち運びにも最適です。

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

2  
名様

3.



パナソニック  
ヘアカッター

刈り上げや前髪・スソのカットなど、簡単カットが手軽にできるバリカンです。コードレスで使える充電式とコードをつないで使う交流式の両方で利用でき、軽量なのでセルフカットにもぴったり。アタッチメント3種類付き。

3  
名様

## プレゼント応募あて先

1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