

食卓を鮮やかに 彩りレシピ

Recipe:24

Main キャベツのポークサンド焼き



材料 2人分

キャベツ	大3枚	サラダ油	大さじ1/2
ニラ	1/2束	ケチャップ	大さじ2
豚ロース肉(薄切り)	150g	醤油	大さじ1
卵	1個	ハチミツ	大さじ1/2
水	大さじ2	リンゴ	1/4個
小麦粉	1/4カップ		

調理時間 約20分

エネルギー 397kcal

作り方

- キャベツは千切りに、ニラは1cm幅に切って混ぜる。
- 卵を溶き、水・小麦粉を加えて混ぜて生地を作る。
- ソースのリンゴは皮と芯を取り除いてすりおろし、その他の材料とともに小鍋に入れてひと煮立ちさせる。
- フライパンにサラダ油を引いて豚肉の半分量を広げて並べ、①の野菜をのせる。野菜の上に②の生地をまんべんなくかけて、その上に残りの豚肉を広げる。
- ④を火にかけ、底の周囲の部分がぷつぷつしてきたら中火にして約5分焼き、裏返してさらに5分焼く。
- 切り分けて皿に盛り、③のソースをかける。

Sub かぼちゃのレモンサラダ



調理時間 約15分

エネルギー 162kcal

材料 2人分

カボチャ	1/8個
レモン果汁	大さじ1
塩	小さじ1/3
カレー粉	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1と1/2
ポテトチップス	10g
レタス	1/2枚
パセリ(みじん切り)	少々

作り方

- カボチャは皮と種を取り除いて小切りにし、軟らかくゆでて水気を切る。
- ①のカボチャをボウルに入れて熱いうちにフォークなどで粗くつぶし、④の材料を加えて混ぜる。
- 粗熱が取れたらマヨネーズであえ、砕いたポテトチップスを加えて混ぜる。
- レタスを敷いた器に盛り、パセリのみじん切りを振る。

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。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



外扉の塗装を
リニューアル
しました！



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.



ラッシュジャパン
ビューティー スリープ(125g)

2
名様

自然由来の原材料32種類を配合した、クレイ(泥)タイプの洗い流すマスクです。セルフブリザービング処方により、合成保存料であるパラベンを一切使わずに仕上げています。顔だけでなく体にも使用することができ、穏やかな眠りに誘います。
<https://jn.lush.com/>

2.



京阪神エルマガジン社
関西の仏さま

3
名様

「癒やし仏」の代表といえる観音様をはじめ、関西に由縁のある木喰上人のほほ笑ましい木彫仏や山中に静かに佇む素朴な石仏など、お姿を見るだけで癒やされる関西の仏像118体を紹介します。

<https://www.lmagazine.jp/>

3.



麒麟ビバレッジ
キリン 午後の紅茶
ストレートティー(24本入り)

3
名様

発売35周年を迎える人気シリーズが、フレーバーごとに相性の良いスリランカ産茶葉を使用して、“午後ティー史上最高おいしい!”味わいを実現。今回は、セイロン紅茶の女王「ディンブラ茶葉」を20%使用した本格ストレートティーをプレゼントします。
<https://kirinproducts.jp/softdk/>

プレゼント応募あて先

3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