

おいしさ手軽に♪ 簡単おうちレシピ Part. 1



材料 (2人分)

カツオのたたき…………… 150g
ニンニク…………… 1カケ
塩……………少々
サヤインゲン…………… 10本
かたくり粉、揚げ油 …… 各適量

黒酢あん

黒酢、砂糖…………… 各大さじ 3
酒、醤油…………… 各小さじ 2
水…………… 1/4 カップ
かたくり粉…………… 大さじ 1/2
オオバ…………… 4 枚
白ネギ…………… 4cm

野菜 × 和

レタスのディップ添え

材料 (2人分)

レタス…………… 大 4 枚
みそ…………… 大さじ 2 と 1/2
砂糖、酢、みりん…………… 各大さじ 1/2
水…………… 大さじ 1

ツナタラコディップ

ツナ (缶詰) …… 小 1 缶
タラコ…………… 1/6 腹
マヨネーズ…………… 大さじ 3
パセリ (みじん切り) …… 少々

作り方

- 1 レタスは大きくちぎって冷水に放し、パリッとさせる。
- 2 耐熱ボウルに酢みその材料を入れて混ぜ、電子レンジで約30秒加熱する。取り出して混ぜ、酢みそを作る。
- 3 タラコは薄皮を取ってツナ・マヨネーズ・パセリのみじん切りを加えて混ぜ、ツナタラコディップを作る。
- 4 レタスをザルに上げて水気を切り、さらにキッチンペーパーで水気を拭き取って皿に盛る。2種類のディップを添え、お好みで絡めて食べる。

魚介 × 和

薬味かつおの黒酢あんかけ

242kcal 塩分1.4g 調理時間:約20分

作り方

- 1 カツオのたたきは厚さ1cmに切り、厚みの真ん中に切り込みを入れて全体に軽く塩を振る。
- 2 ニンニクを薄切りにしてカツオの切り込みにそれぞれ挟み込み、かたくり粉をまぶす。
- 3 サヤインゲンは長さを3～4等分に切る。
- 4 黒酢あん材料を小鍋に合わせて混ぜ、火にかけて混ぜながら煮立ててとろみを付け、黒酢あんを作る。
- 5 揚げ油を中温に熱してサヤインゲンを素揚げにし、続いてカツオも入れ、からりと揚げる。
- 6 器にオオバをしいてカツオとサヤインゲンを盛り合わせ、黒酢あんをかける。
- 7 せん切りにした白ネギをのせたらできあがり。



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.

5名様

ピエトロ

ピエトロ商品
詰め合わせ



1981年の販売開始から、もうすこしで累計出荷本数が3億本となる「ピエトロドレッシング 和風しょうゆ」、唐辛子の刺激的な辛さの中に旨味も味わえる新商品「ピエトロ CHILLIES! (チリーズ)」、「PATFUTTE フライドオニオン&ナッツ」をセットで。

2.

4名様

パナソニック

電池がどれでもライト
ホワイト



単1形～単4形の電池を同時に入れられて、どれでも1本で使用可能なLEDライト。もしもの時に、乾電池が足りなくても、使わない機器から1本でも取り出せば、明かりが得られるので、災害への備えにうってつけです。

3.

1名様

エレコム

マグカップ型
電気なべ
Cook Mug



材料を入れてスイッチを押すだけで、ほかほかのスープや味噌汁を手軽に作れるマグカップ型電気なべ。簡単に「沸かす・煮る・保温する」が可能で、温め直しや長時間の保温ができるので、離席しがちなビジネスパーソンや子育て中の方にもおすすめです。

プレゼント応募あて先

5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

居住者専用

団地内のレンタル倉庫

利用者 募集中!!

色んな用途に使えて
お部屋スッキリ！

- ・スキー・スノボ用品などレジャーグッズの保管
- ・災害時の非常用持ち出し袋や備蓄品の保管
- ・タイヤなどカー用品の収納
- ・使わなくなったベビーベッドや子ども服の保管 などなど…

● レンタル倉庫の一例



磯路公園 (大阪市港区)



助松 (泉大津市、和泉市)



洛西新林 (京都市西京区)

https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/kyojyusha/

レンタル倉庫がある
団地はこちら▶



● お問い合わせは各団地の管理サービス事務所まで！！

団地名	電話番号	営業時間
磯路公園 管理サービス事務所	06-6574-7820	月・火・木・金 9:30～13:30 土 9:30～12:00、13:00～17:00
助松 管理サービス事務所	0725-32-4339	9:30～12:00、13:00～17:00
洛西新林 洛西サービスセンター	075-331-5644	9:30～17:00

※休業日:水・日・祝日、年末年始(12/29～1/3)