

おいしさ手軽に簡単おうちレシピ Part. 2



材料 (2人分)

ナス	2本	サラダ油	大さじ2
豚バラ肉(薄切り)	120g	パン粉	大さじ2
塩	小さじ1/2	ピザ用チーズ	20g
カレー粉	小さじ2	ミニトマト	4個
レーズン	大さじ2	塩	少々
		パセリ(みじん切り)	少々

野菜 × 中

焼きパプリカの中華サラダ

91kcal 塩分1.3g 調理時間:約20分

材料 (2人分)

赤、黄パプリカ	各 1/2 個	醤油	大さじ1
白ネギ	3cm	ゴマ油	小さじ1
ショウガ(薄切り)		絹ごし豆腐	
	2枚		1/2丁(150g)
酢	小さじ2	シャンツアイ	少量

作り方

- パプリカは縦半分に切って種を取り除き、アルミホイルを敷いたオーブントースター皿に皮を上にしてのせ、12～13分焼く。
- 表面が真っ黒になったら、水にとって皮をむく。
- 白ネギとショウガはみじん切りにして中華だれのその他の材料と混ぜ、たれを作る。
- 2のパプリカの水気を取って小切りにし、中華だれであえてサラダを作る。
- 絹ごし豆腐を器に入れ、4の中華サラダをのせて残ったたれもかけ、シャンツアイをのせる。

野菜 × 洋

ナスの重ね焼き

356kcal 塩分2.0g 調理時間:約25分

作り方

- ナスはヘタを切り落とし、縦に厚さ1cmに切る。
- レーズンはぬるま湯に漬けて戻す。豚肉は塩とカレー粉を振り、もみ込むようにして味付けする。
- フライパンにサラダ油の半量を熱して1のナスを入れて両面を焼き付け、軽く塩を振って取り出す。
- 3のフライパンに残りのサラダ油を足して熱し、2の豚肉を入れ、広げながら炒める。水気を絞ったレーズンを加えて混ぜる。
- グラタン皿にナスと豚肉を交互にずらしながら重ね入れ、ピザ用チーズ・パン粉を振り、ヘタを取って半分に切ったミニトマトをのせる。
- オーブントースターで約10分焼き、チーズがとろけてきたら出来上がり。取り出してパセリのみじん切りを振る。



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.

3名様



レイエ

ゆびさきトング

せっかくのネイルを汚したくない、傷めたくないという女性の声に応え、独自の加工でやわらかなバネ性を持たせ、自分の指のような感覚で自然に使える調理用トング。トマトの湯剥きなどの繊細な作業も得意で、取り分け、サーバー用としても使いやすくなっています。

2.

3名様



クナイプ

グーテナハット バスソルト
ホップ&バレリアンの香り

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タイプ入り。

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

3.

1名様



パナソニック

脱臭ハンガー

帰宅後に、衣類をかけるだけで1日のニオイや花粉をリフレッシュできる脱臭ハンガーです。ニオイや花粉を抑制するOHラジカルをたっぷり含む「ナノイーX」が、繊維の奥まで入り込み脱臭に高い効果を発揮します。

プレゼント応募あて先

7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)