

おいしさ手軽に **簡単おうちレシピ** Part. 3



**材料** (2人分)

カボチャ…………… 1/6個  
 タマネギ…………… 1/4個  
 合いびきミンチ…………… 50g  
 サラダ油…………… 小さじ1  
 塩…………… 小さじ1/4

炒めパン粉…………… 少々  
 パン粉…………… 大さじ3  
 サラダ油…………… 大さじ1/2  
 溶き卵…………… 少量  
 パセリ(みじん切り)…………… 少量

**牛肉** × **和**

**肉巻きおにぎり**

**材料** (2人分)

ご飯(熱いもの)…………… 240g  
 紅ショウガ(みじん切り)…………… 大さじ1と1/2  
 紅ショウガ(漬け汁)…………… 大さじ1と1/2

牛肉(しゃぶしゃぶ用薄切り)…………… 80g  
 サラダ油…………… 小さじ1/2  
 みりん、醤油…………… 各小さじ2  
 白いりゴマ…………… 少々

**作り方**

- 1 ご飯に紅ショウガ・漬け汁を加えて混ぜ、4等分して俵形のおにぎりを作る。
- 2 牛肉を広げておにぎり全体を覆うように巻き付ける。
- 3 フライパンにサラダ油を熱して2のおにぎりの巻き終わりを下にして焼き、焼き目が付いたら転がして表面全体を焼き付ける。
- 4 みりん・醤油を混ぜ合わせ、3のフライパンのおにぎりにかけ、返ししながら全体に絡める。
- 5 白いりゴマを振って取り出す。お好みで漬物を添える。

**野菜** × **洋**

**かぼちゃの焼きコロッケ**

250kcal 塩分0.7g 調理時間:約25分

**作り方**

- 1 カボチャは種を取り除き、皮をとるところむいて小切りにする。鍋に入れてひたひた程度の水を加え、火にかける。
- 2 タマネギはみじん切りにして合いびきミンチとともにサラダ油で炒め、塩・こしょうで味付けする。
- 3 パン粉とサラダ油を別のフライパンに入れ、中火で混ぜながら薄いきつね色に炒める。
- 4 カボチャが軟らかくなったら水気を捨て、中火で鍋をゆすりながら水気を飛ばし、マッシャーでつぶす。
- 5 4に2を加えて混ぜ、グラタン皿に入れて表面を平らにする。
- 6 上面に溶き卵を塗って炒めたパン粉を広げのせ、オーブントースターで4～5分、表面がきつね色になるくらいまで焼く。
- 7 取り出してパセリを振り、パン粉がまんべんなく付くよう、スプーンですくって取り分ける。



**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.

5組 10名様



シマノ自転車博物館  
**入場引換券**

「シマノ自転車博物館」は2022年3月に、リニューアルオープン。世界の自転車の歴史や発明家たちの夢、科学や未来などについて、世界の自転車の実物をベースにわかりやすく臨場感たっぷりに展示しています。

2.

3名様



エレコム  
**AQUA PROOF**

水深10mで30分まで使用可能なスマートフォン用防水ケース。屋外で水や汚れを気にせず使用でき、装着したまま写真や動画撮影も可能。水没防止設計で海やプールでの使用も安心です。

3.

2名様



パナソニック  
**アミュールフェイスシェーバー**

丸い刃先の電動刃で肌をいためず、簡単にお顔のウブ毛をシェーブできます。ファンデーションのノリが悪い、メイクをすると色ムラがある、うすすらヒゲが気になる方に。

**プレゼント応募あて先**

9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/](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)