

おいしさ手軽に♪ 簡単おうちレシピ Part. 4



材料 (2人分)

合いびきミンチ……………	200g	小麦粉……………	適量
タマネギ……………	1/2個	サラダ油……………	大さじ1/2
サラダ油……………	小さじ1/2	水……………	1カップ
パン粉……………	大さじ3	赤ダシみそ……………	大さじ1
牛乳……………	大さじ2	粉カツオ……………	小さじ1
溶き卵……………	1/2個分	ジャガイモ……………	1個
塩……………	小さじ1/4	サヤインゲン……………	6本
こしょう……………	少々	ニンジン……………	長さ7cmの縦半分

野菜 × 和洋

明太サラダ

134kcal 塩分1.4g
調理時間:約10分

(サトイモを冷ます時間は除く)

材料 (2人分)

サトイモ……………	5個	マヨネーズ……………	大さじ1と1/2
塩……………	ひとつまみ	サラダ菜……………	少量
レモン果汁……………	小さじ1	パセリ(みじん切り)……	少々
明太子……………	小1/2腹		

作り方

- サトイモは洗って上下を少しずつ切り落とし、耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで約4分加熱する。
- 明太子は薄皮を取り除いてほぐし、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ①のサトイモが軟らかくなったら皮をむき、ボウルに入れて熱いうちにマッシャーなどで粗くつぶす。塩・レモン果汁を加えて混ぜる。
- サトイモが冷めてから②であえ、サラダ菜を敷いた器に盛ってパセリのみじん切りを振る。

合いびき肉 × 和洋

みそ煮込みハンバーグ

415kcal 塩分1.9g 調理時間:約25分

作り方

- タマネギはみじん切りにして少し色付くまでサラダ油で炒め、冷ます。
- ボウルに合いびきミンチ・塩を入れて粘りが出るまで手で練る。①のタマネギと生地その他の材料も加えて練り混ぜる。
- ②の生地を2等分して小判形に丸める。
- フライパンにサラダ油を熱して③の生地に小麦粉をまぶして並べ入れ、両面を焼き付ける。
- 両面が焼けたらフライパンに出た脂をキッチンペーパーで拭き取り、煮汁の材料を加えて煮る。
- 煮立ったらふたをして中火で約10分煮る。
- ジャガイモはひと口大に切ってゆで、水気を飛ばして粉ふきいもにする。ニンジンはピーラーでリボン状に削り、サヤインゲンとともにゆでる。
- 器にハンバーグを煮汁とともに盛り、ジャガイモ・サヤインゲン・ニンジンをつけ合わせる。



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名様



ピエトロ

ピエトロドレッシング他詰め合わせ

この秋「ピエトロドレッシング焙煎香りごま」がさらにおいしくなって登場。トッピング調味料の「PATFUTTE フライドオニオン&ナッツ」は、カリッとした食感をキープする容器にリニューアル。「ピエトロドレッシング 和風しょうゆ」と3本セットで5名様へ。

2.

1名様



&MEDICAL

KAMOLEG 2.0
Mサイズ

履いて歩くことで、体幹が鍛えられるルームシューズです。下半身の筋肉を伸ばし鍛えるほか、美しい姿勢に導く効果も。インソールを取り外せば手洗い洗濯が可能です。

3.

1名様



パナソニック

FM-AM
2バンドレシーバー

手回し充電対応なので、乾電池がなくてもラジオを聴いたりLEDライトを点灯したりできます。手回しでスマートフォンや携帯電話も充電できます。コンパクトで持ち運びがかんたんなので、いざという時にも便利です。

プレゼント応募あて先

11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

〒550-0014

大阪市西區北堀江2-5-24

(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)



千島 (大阪市大正区)



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
千島 管理サービス事務所	06-6553-3720	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)