

おいしさ手軽に簡単おうちレシピ Part. 5



材料 (2人分)

煮汁	カブ	小4個	詰め物	塩	少々
	ダシ汁	1カップ		ホホワイトソース(市販品)	
詰め物	白みそ	大さじ1			大さじ4
	エビ	6尾		ケチャップ	大さじ1
	白ネギ	5cm		パン粉	小さじ2
	ご飯	茶わんに1杯分		粉チーズ	小さじ1
	バター	10g			

野菜 × 和

豚巻きねぎの甘辛煮

材料 (2人分)

白ネギ	1と1/2 本	酒	大さじ 2
豚バラ肉(薄切り)	140g	みりん	大さじ 4
小麦粉	適量	醤油	大さじ 2
サラダ油	大さじ 1		

作り方

- 白ネギは長さ3cmに切り、豚肉を2〜3重にくるくると巻き付ける。
- ①に小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンに豚肉の巻き終わりを下にして並べ入れる。火にかけて転がしながら表面を焼き付ける。
- 全体に焼き目が付いたら酒を加え、ふたをして2〜3分蒸し煮する。
- ふたを取ってみりん・醤油を加え、転がしながら煮る。煮汁にとろみが付いてきたら出来上がり。



野菜 × 和洋

かぶのみそドリア

233kcal 塩分2.6g 調理時間:約30分

作り方

- カブは皮をむき、茎の付け根から少しのところを横に切ってふたにする。根のほうは切り口の内側に包丁で切り込みを入れ、スプーンで中をくりぬきケースにする。
- 鍋にダシ汁を入れて白みそを溶き入れ、①を入れて火にかける。煮立ったら落としぶたをし、中火で12〜13分煮る。
- エビは背ワタと尾を取り除き、殻をむいて小切りにし、白ネギは小口切りにする。
- バターで③の具を炒め、ご飯も加えて炒め合わせ、塩で味付けする。
- ④を2等分し、片方にはホホワイトソースを加えてあえ、もう片方はケチャップを加えて味付けする。
- ②のカブを取り出して汁気を切り⑤を2個ずつ詰める。耐熱皿に並べ、パン粉と粉チーズを振ってオーブントースターで約10分焼く。
- 器に盛ってカブのふたとゆでたカブの葉を添える。あればパセリも振る。

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

アルファックス

極暖 足先が出せる
ショートカバー



血管が集まる足首部分を温め、履くだけで全身あったか。電気を使わないから節電にもなります。足先部分が出せる構造なので、暑いときは足を出してムレを防止になり、レッグウォーマーとしてもお使いいただけます。

2.

5名様

ミヨシ油脂

すぐに使える
かける本バター



バター本来の甘みとコクを凝縮したバター風味のオイルです。常温で液状のため、使いたいときにすぐに使えます。冷蔵保存やカットの手間も不要。かける、塗る、混ぜる、炒めるなど、さまざまな調理方法で豊かなバター風味をお楽しみください。

※バターオイル67.5%、植物油脂32%を使用しています。

3.

1名様

パナソニック

手くび血圧計



日常から外出先まで、いつでもしっかり測定しやすい血圧計です。大きな文字で血圧値が見やすい画面表示で、測定値と平均値を同時に表示するので、変化をひと目で確認できます。手くび高感センサー付きで測定姿勢を正しく誘導してくれます。

プレゼント応募あて先

1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

大阪市西区北堀江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)