

おいしさ手軽に 簡単おうちレシピ Part. 6



材料 (2人分)

アサリ(殻付き・砂抜きしたもの) 200g
タマネギ 1/4個
マッシュルーム 4個
グリーンピース(むき実) 20g
ニンジン 1/3本
米 1と1/2カップ
サラダ油 大さじ1/2
バター 10g
ブイヨン(洋風ダシ)、アサリのゆで汁 合わせて1と1/2カップ
塩、こしょう 各少々

魚介 × 中

鯛の中華サラダ

材料 (2人分)

タイ(刺し身用さく) 100g
レタス 2枚
紫タマネギ 1/8個
ショウガ(薄切り) 2枚
シャンツアイ 1枝
ピーナツ 大さじ1
醤油 大さじ1
レモン果汁、酢 各小さじ1
ニンニク(すりおろし) 少量
ラー油 数滴
ゴマ油 大さじ1

作り方

- レタスは千切りに、紫タマネギは薄切りにして一緒に水にさらしてぱりっとさせ、水気を切る。
- タイは幅7～8mmに切る。
- ショウガは千切りにし、ピーナツは刻んで、ドレッシングは材料を混ぜ合わせて作る。
- 1の野菜を皿に広げのせ、2のタイを並べ、ピーナツ・ショウガを散らしてちぎったシャンツアイものをせる。
- 食べるときにドレッシングをかけて全体を混ぜ合わせる。

魚介 × 洋

あさりのピラフ

534kcal 塩分1.2g 調理時間:約40分

作り方

- アサリは殻をこすり合わせるようにして洗い、水気を切って鍋に入れ、水(1/2カップ)を加えてふたをして火にかける。
- アサリの口が開いたらザルに上げる。ゆで汁は残しておき、アサリはむき身にする。
- タマネギはみじん切りに、マッシュルームは薄切りに、ニンジンはいりおろす。
- 鍋にサラダ油・バターを入れて熱し、タマネギ・マッシュルームを炒め、米も加えて約1分炒める。
- 1のアサリのゆで汁にブイヨンを加えて1と1/2カップにし、4の鍋に加える。グリーンピース・ニンジンのすりおろしも加えて混ぜ、軽く塩・こしょうで味付けしてふたをし、強火で炊く。
- 煮立ったら弱火にして約15分炊き、火を止める。アサリを加えて再びふたをして10分蒸らしてから全体を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。



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

GreenSnap
テーブルプランツ
ガジュマル



テーブルプランツは専用スポンジで育てる土を使わない観葉植物ブランドです。コバエなどの害虫がわきにくく、倒れてもこぼれないので、子どもやペットがいても安全です。

2.

2名様

パナソニック
ヘアードライヤー
イオニティ EH-NE2J
グレー



風量1.3m³/分でパワフルにドライができる、コンパクトなヘアードライヤー。外付けマイナスイオンで、マイナスイオンに含まれる水分を熱から守り、髪に届けます。速乾ノズルにより、スピーディーに乾燥できる。

3.

5名様

QUOカード
(1000円分)



全国約6万のお店でいつでも、好きな商品にご利用可能なギフトカードです。ステッカーのあるお店でお支払いにご利用いただけます。

プレゼント応募あて先

3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



総持寺(大阪府茨木市・高槻市) 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
総持寺 管理サービス事務所	072-696-0308	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)