

おいしさ手軽に♪ 簡単おうちレシピ Part. 7



材料 (2人分)

卵	4個	酢、醤油	各大さじ1
タマネギ	1/4個	砂糖、かたくり粉	
カニ(缶詰)	50g		各大さじ1/2
缶詰の汁、鶏ガラスープ(中華風ダシ)	合わせて大さじ2	水	1/2カップ
塩	ひとつまみ	青ネギ	1本
サラダ油	大さじ1		

生地

野菜 × 中

中華風にんじんスティックのから揚げ

材料 (2人分)

ニンジン	1/2本	揚げ油	適量
醤油	少々	マヨネーズ	大さじ2
小麦粉、かたくり粉		ホアジャオ	小さじ1/2
	各大さじ1		

作り方

- ニンジンは1cm角の棒状に切って固ゆでにし、ザルに上げて醤油を振って冷ます。
- ホアジャオは瓶の底などでたたいて砕き、マヨネーズと混ぜる。
- 小麦粉とかたくり粉をポリ袋に入れて混ぜ、ここへ水気を拭いたニンジンを入れて粉をまぶし、中温の油でからりと揚げる。
- 揚げたニンジンに2の山椒マヨを付けて食べる。



魚介 × 中

かに玉

305kcal 塩分2.8g 調理時間:約15分

作り方

- タマネギは薄切りにし、カニは粗くほぐす。
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、1の具とその他の生地の材料を加えて混ぜる。
- 甘酢あんの材料はボウルに合わせておき、青ネギは斜め切りにする。
- フライパンにサラダ油の半量を入れて熱し、2の生地の半量を流し入れる。生地の周囲から中央に手繰り寄せるようにして丸くまとめ、裏返してもう一面も30秒くらい焼き、器にのせる。
- 同様にもう1枚も焼き、器に取り出す。同じフライパンに3の甘酢あんの材料を再び混ぜてから入れ、かき混ぜながら煮立ててとろみを付ける。
- かに玉に甘酢あんをかけ、青ネギをのせる。

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

新登場のパスタソース「洋麺屋ピエトロ高菜とベーコン」は、ピエトロレストランで人気の和風パスタをモチーフに開発。さらに「金ごま」を使った香ばしさと濃厚さを楽しめる「ピエトロドレッシング焙煎香りごま」、「PATFUTTE フライドオニオン&ガーリック」の3品セットで。

2.

3名様



木曽檜三百年

木曽檜歯磨きジェル 50g

木曽檜の蒸留水やイチヨウの葉、スイカズラの花、セージの葉のエキスなど、すべて国内産の植物由来の成分を配合。研磨剤や発泡剤、防腐料、合成香料、人工着色料は入っておらず、お子さまからお年寄りまで安心してお使いいただけます。

3.

1名様



シロカ

DC 3D サーキュレーター 扇風機

シロカ独自の「ふわビューン技術」を搭載。やさしくムラのない静かな風から換気などが早くできる力強い風まで、これ1台で。3D首ふりの衣類乾燥モードで乾きにくい室内干しもすばやく完了します。

プレゼント応募あて先

5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)