

おいしさ手軽に 簡単おうちレシピ Part. 8



材料 (2人分)

そうめん……………	4束	塩……………	ひとつまみ
うなぎのかば焼き……………	1/2尾	サラダ油……………	小さじ1
酒……………	小さじ1	トマト……………	1個
キュウリ……………	1/2本	トマトジュース……………	1/2カップ
塩……………	少々	めんつゆ(2倍濃縮) ……	1/2カップ
卵……………	1個	水……………	1カップ
みりん……………	小さじ1/2		

野菜 × 洋

ミニトマトのピクルス

251kcal 塩分1.9g(全体量) 調理時間:約10分(漬ける時間は除く)

材料 (2～3人分)

カラフルミニトマト…	12個	ハチミツ	大さじ1と1/2
うずら卵(水煮) ……	6個	水……………	大さじ2
酢……………	1/2カップ	ローズマリー……………	少量
塩……………	小さじ1/3	レモン(スライス) ……	2枚

作り方

- 耐熱ボウルにピクルス液の材料を入れて軽く混ぜ、ラップをせず電子レンジで1分加熱する。
- ミニトマトはヘタを取り、沸とうした湯に入れてすぐに冷水に取り、皮をむく。
- うずら卵はつまようじで数箇所突いておく。
- 1のピクルス液に水気をよく切ったミニトマト・うずら卵・ローズマリー・レモンを入れて30分以上、できれば2～3時間漬ける。



野菜 × 和

トマトつゆのうずくそうめん

650kcal 塩分5.1g 調理時間:約15分
(トマトつゆを冷やす時間は除く)

作り方

- うなぎのかば焼きはアルミホイルにのせて酒を全体に振り、オーブントースターで3～4分焼いてざく切りにする。
- キュウリは小口切りにして塩を振ってもみ、しんなりしたら水気を絞る。
- 卵を溶いて味付けし、サラダ油を引いた卵焼き鍋で2枚の薄焼き卵を作り、細切りにする。
- トマトは皮を湯むきして横に切って種を取り除き、ざく切りにしてトマトつゆのその他の材料と合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- そうめんはゆでて水に取り、水洗いしてから水気を切って器に盛り分ける。1～3の具をのせ、よく冷やしたトマトつゆを注ぎ入れる。

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.

4名様



川商フーズ

ノザキ コンビーフ4個セット

調理なしでおいしく食べられる非常用の備蓄食品やローリングストックに最適。製造日から3年6カ月常温保存でき、いざという時にも便利です。

2.

2名様



パナソニック

USB入出力充電器

USB経由で充電電池を充電。モバイルバッテリー機能付きで、充電池だけでなく、単3形乾電池でもスマートフォンへの充電が可能。身近にある機器から取り出した単3形乾電池でも充電できるので、停電などのもしもの時に便利です。

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

7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)

URレンタル倉庫

検索

レンタル倉庫の
ご案内はこちら▶



● 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)