

## おいしさ手軽に簡単おうちレシピ Part. 9



### 材料 (2人分)

ナス(賀茂ナス、米ナスなど)..... 小1個  
揚げ油..... 適量

白ネギ..... 1/2本  
めんつゆ(2倍濃縮) ... 3/4カップ  
和そば(乾麺)..... 2束(200g)

### 野菜 × 和

## なすのつけめん

493kcal 塩分5.9g 調理時間:約15分

### 作り方

- 1 ナスはヘタを切り落として縦四つ割りにし、厚さ3cmに切って水気を拭く。中温に熱した油できつね色に揚げる。
- 2 白ネギは長さ3cmに切り、フライパンに入れて転がしながら表面を焼き付ける。
- 3 鍋にめんつゆと水(1/2カップ)を入れて煮立てておく。
- 4 たっぷりの湯を沸かしてそばをゆで、水に取って手早く洗って水気を切り、ザルに盛る。
- 5 煮立てためんつゆにナスと白ネギを加えてひと煮立ちさせる。つゆごと鉢に入れ、お好みで一味トウガラシを振り、そばに添える。

### 野菜 × 韓

## れんこんナムル

67kcal 塩分1.9g 調理時間:約10分

### 材料 (2人分)

レンコン..... 6cm  
塩..... ふたつまみ  
ニンニク(すりおろし)..... 小さじ 1/4

砂糖..... 小さじ 1/2  
塩..... 小さじ 1/3  
ゴマ油、白すりゴマ..... 各小さじ 1

### 作り方

- 1 レンコンは皮をむいて縦四つ割りにし、ざく切りにしてからポリ袋に入れる。袋の外からすりこ木などでたたいて粗く砕く。
- 2 鍋に1のレンコンと水を入れて火にかけ、煮立ってから約3分ゆでてザルに上げる。水気を切って塩を振って置く。
- 3 ナムルだれの材料を合わせ、2のレンコンをあえる。



## 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



丸美屋食品

丸美屋新商品など詰め合わせ

「ふんわりたまご雑炊」シリーズから「玉子と貝柱雑炊」が、「スープdeごはん」シリーズからは「完熟トマトのスープリゾット」が新登場！ 新商品2点に定番人気の「とり釜めし 味付けごはん付き」をセットで。いずれも常温での長期保存が可能で、もしものときの備蓄にもピッタリ！

2.

2名様



パナソニック  
電池がどれでもライト  
ホワイト

単1形～単4形の電池をどれでも同時に入れられて、どれでも1本で使用可能なLEDライト。もしもの時に、乾電池が足りなくても、使わない機器から1本でも取り出せば、明かりが得られるので、災害への備えにうってつけです。

3.

2名様



MYFA PRODUCTS

ボタニカル ビューコスメ バスマルク  
(ホワイトローズ×3包 + シトラスフルーツ×3包)

しっとりなめらかな肌に整える8種類の有効成分を配合したバスマルク。心と体のリラックスさせたいときのホワイトローズと、ポジティブな気持ちになりたいときのシトラスフルーツ、2種類の香りをセットで。

## プレゼント応募あて先

9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



## 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



玉川橋団地  
(大阪府高槻市)



森之宮第2団地  
(大阪府城東区)



鈴蘭台第1団地  
(神戸市北区)

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                   |
|--------------------|--------------|------------------------|
| 玉川橋<br>管理サービス事務所   | 072-678-5887 | 9:30～12:00、13:00～17:00 |
| 森之宮第2<br>管理サービス事務所 | 06-6968-2550 | 9:30～12:00、13:00～17:00 |
| 鈴蘭台第1<br>管理サービス事務所 | 078-592-9824 | 9:30～12:00、13:00～17:00 |

※休業日:水・日・祝日、年末年始(12/29～1/3)