

おいしさ手軽に簡単おうちレシピ Part. 10



材料 (2人分)

リンゴ…………… 小1個
鶏手羽元…………… 6本
タマネギ…………… 1/2個
サラダ油…………… 大さじ1

調味料
酒、砂糖…………… 各大さじ2
醤油…………… 大さじ1と1/2
みりん…………… 大さじ1

果物 × 洋

リンゴのコンポート ジンジャー風味

209kcal 塩分0g(全体量) 調理時間:約10分

材料 (作りやすい分量)

リンゴ……………1個
砂糖……………大さじ2

ショウガ(すりおろし)
……………小さじ2
レモン果汁……………小さじ2

作り方

- 1 リンゴは四つ割りにして芯の部分を取り除き、皮付きのまま薄いくし形に切る。
- 2 リンゴを耐熱ボウルに入れて砂糖・ショウガ・レモン果汁を加えて混ぜ合わせる。
- 3 ラップをかけて電子レンジで3～4分加熱する。
- 4 取り出してリンゴの果肉が透き通っていれば完成。
- 5 瓶などに移して冷めたら冷蔵庫で保存する。



【アイスクリームのコンポート添え】
アイスクリームをスプーンですくって器に盛り、よく冷やしたリンゴのコンポートとミントを添える。

果物 × 和

リンゴと鶏肉の 煮物

328kcal 塩分1.5g 調理時間:約30分

作り方

- 1 リンゴは皮をむいて八つのくし形に切り、芯の部分を取り除く。
- 2 タマネギは1.5cm幅のくし形に切る。
- 3 鍋にサラダ油を熱して鶏手羽元を入れ、全体を焼き付けたらリンゴ・タマネギ・水(1/2カップ)を加えて煮る。
- 4 煮立ったら調味料を加え、ふたをして弱火で約20分煮る。器に盛ってパセリのみじん切りをふる。

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

発芽大豆ミート「Soycle(ソイクル)」を使った植物性の食材のみ使用したパスタソース「ピエトロ×Soycle 畑生まれのボロネーゼ」と、「ピエトロドレッシング和風しょうが」、「PATFUTTE フライドオニオン&ナッツ」(ひまわりの種・かぼちゃの種・アーモンド・松の実入り)の3品セットを5名様に。

2.

2名様



パナソニック

ケダマクリーナー
KD501W

毎日着たい、ニットやトレーナーに。気づいた時にサッと使える毛玉取り。日本製大型刃で一気に毛玉カットし、高・中・低の3段階設定で、セーターのふんわりした風合いも守れます。乾電池式でコードレスなので、どこでも使いやすいのが特長です。

3.

1名様



パナソニック

コンパクト衣類ケア脱臭機

コンパクトで持ち運べる、ナノイーX搭載で衣類のニオイを分解脱臭する脱臭機。出張先や旅先でも、衣類についた汗臭やタバコ臭・焼き肉臭を手軽に脱臭。洗いにくいカバンの中についたニオイのケアもできます。

プレゼント応募あて先

11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

大阪市西城北堀江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



玉川橋団地
(大阪府高槻市)



森之宮第2団地
(大阪市城東区)



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
玉川橋 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 管理サービス事務所	06-6968-2550	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)