

おいしさ手軽に 簡単おうちレシピ Part. 11



野菜 × 洋

ほうれん草のコロッケ

703kcal 塩分2.0g 調理時間:約30分
(生地を冷やす時間は除く)

作り方

- 1 ほうれん草はゆでて水に取る。2〜3分水にさらしてから取り出して水気を切り、細かく刻んで再び水気をしっかり絞る。
- 2 タマネギはみじん切りにし、ベーコンは刻む。
- 3 フライパンにベーコンを入れて火にかける。ベーコンから脂が出てきたらタマネギ・ほうれん草を加えて炒め、取り出しておく。
- 4 3のフライパンをきれいにしホワイトソース用のバターを溶かし、小麦粉を加えて弱火で4〜5分炒める。牛乳を加えて滑らかにのばし、ぶつぶつと煮えたら塩・こしょうで軽く味付けする。3の具を加えて混ぜ合わせる。
- 5 4をバットなどに移して冷まし、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷ます。
- 6 5を4等分して球形にする。小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付けて中温の油に入れ、きつね色に揚げる。
- 7 マヨネーズにウスターソースを加えてソースを作る。
- 8 コロッケを盛り、ペパーリーフとくし形に切ったトマトを付け合わせて、ソースを添える。

材料 (2人分)

ほうれん草…………… 1束
タマネギ…………… 1/4個
ベーコン…………… 2枚
バター…………… 30g
小麦粉…………… 40g
牛乳…………… 1カップ
塩、こしょう…………… 各少々

小麦粉、溶き卵、パン粉、揚げ油…………… 各適量
ソース
マヨネーズ…………… 大さじ1と1/2
ウスターソース…………… 大さじ1/2
ペパーリーフ…………… 1/4パック
トマト…………… 1/2個

野菜 × 韓

ほうれん草ともやしの炒めナムル

材料 (2人分) 90kcal 塩分0.8g 調理時間:約15分

ほうれん草…………… 1束
モヤシ…………… 1/2パック
ゴマ油…………… 大さじ1

ニンニク(すりおろし)…………… 少々
イカの塩辛…………… 小さじ2
塩…………… 少々
一味トウガラシ…………… 少々

作り方

- 1 ほうれん草はゆでて水にさらしてから長さ4cmに切る。モヤシは根を取り、イカの塩辛は細かく刻む。
- 2 フライパンにゴマ油を熱して1のモヤシを入れ、軽く混ぜて油を絡め、ふたをして蒸し煮する。
- 3 モヤシがしんなりしたらふたを取り、出た水分を捨てる。1のほうれん草・ニンニク・塩辛を加えて混ぜる。
- 4 塩で味を調え、一味トウガラシを振る。



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

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。

2.

2名様

パナソニック ヘアカッター



刈り上げや前髪・髭のカットなど、簡単カットが手軽にできるバリカンです。コードレスで使える充電式とコードをつないで使う交流式の両方で利用でき、軽量なのでセルフカットにピッタリ。アタッチメント3種付き。

3.

1名様

エレコム マグカップ型電気なべ Cook Mug



材料を入れてスイッチを押すだけで、ほかほかのスープや味噌汁を手軽に作れるマグカップ型電気なべ。手軽に「沸かす・煮る・保温する」が可能で、温め直しや長時間の保温ができるので、離席しがちなビジネスパーソンや子育て中の方にもおすすめです。

プレゼント応募あて先

1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



玉川橋団地 (大阪府高槻市)



森之宮第2団地 (大阪府城東区)



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)