

おいしさ手軽に♪ 簡単おうちレシピ Part. 12



材料 (4人分)

キャベツ	大 6 枚	ブイヨン(固形・洋風ダシ)	1/2 個
合いびきミンチ	300g	生クリーム	1/2 カップ
タマネギ	1/2 個	塩、こしょう	各少々
塩	小さじ 1/2	キュウリのピクルス	2 本
こしょう	少々	マスタード	大さじ 1
卵	1 個		
パン粉	1/4 カップ		
ピザ用チーズ	40g		

野菜 × 洋

新キャベツの重ね煮

384kcal 塩分1.5g 調理時間:約35分

作り方

- キャベツ2枚は軸を取り除き1枚を3～4枚にちぎる。タマネギ・キュウリのピクルスはみじん切りにする。
- ボウルに合いびきミンチを入れ、塩を加えて練る。粘りが出たら①のタマネギと具のチーズ以外の材料を加えて混ぜる。チーズも加えて混ぜ、半分にする。
- フライパンに大きいままのキャベツ2枚をずらして広げ、②の具のひとつ、①のキャベツの順にのせる。
- さらに残りの具と大きいままのキャベツ2枚も重ね、一番下に敷いたキャベツの端をかぶせて形を整える。
- 刻んだ固形ブイヨンと水(大さじ2)を振りかけ、ふたをして中火にかける。煮立ったら弱火にして約15分煮る。全体がしんなりしたら鍋のふたなどにのせていったん取り出す。
- ⑤のフライパンに生クリームを加えて煮る。煮立ったらマスタード・①のピクルスを加えて塩・こしょうで味を調える。
- ⑤を戻し入れ煮汁をかけながら2分くらい煮る。

野菜 × 洋

焼きアスパラ

215kcal 塩分0.7g 調理時間:約15分

作り方

- アスパラはピーラーで根元から半分くらいをむき、長さ3～4cmに手で折る。
- オレンジは皮の黄色い部分を薄くむき取って細い千切りにし、実はむき実にして食べやすい大きさに切る。
- パプリカは千切りにしてオレンジの皮とともに水にさらしておく。
- フライパンにサラダ油を熱してアスパラを入れ、約2分焼き付けたら油は拭き取って軽く塩・こしょうを振る。次に水(大さじ2)を加えて時々混ぜながら水気がなくなるまでいり付ける。
- ボウルに移してオレンジを加えて混ぜ、マヨネーズ・粉チーズを加えてあえる。
- 器に盛って水気を切ったオレンジの皮とパプリカをのせる。



材料 (2人分)

アスパラガス	2束	赤パプリカ	各少々
サラダ油	大さじ1	マヨネーズ	大さじ3
塩、こしょう	各少々	粉チーズ	大さじ1
オレンジ	1/4個		

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



エレコム

伸びるストレッチボール 凸タイプ

全身の筋肉のハリほぐしに。一人ひとりの体にフィットして気になる部位にしっかり届く、伸びるストレッチボールです。体の部位に合わせてボール幅を最短約125mmから最長約200mm(突起部のぞく)の間で調節可能です。

2.

3名様



パナソニック

エチケットカッター ブラック

日本製のデュアルエッジ刃で、鼻の奥と側面の毛を同時にカット。ペンのようなスリムで使いやすいデザイン。ポーチやポケットにもすっきり収まるコンパクトサイズだから、いつでも手軽に使えます。

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

3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)