

おいしさ手軽に

簡単おうちレシピ

Part.13

野菜 × 中

千切りじゃがいもの中華炒め

164kcal 塩分0.6g
調理時間:約20分



材料 (2人分)

ジャガイモ…………… 小2個
塩…………… 少々
ピーマン…………… 1個
ショウガ(薄切り)…………… 2枚
トウガラシ(輪切り)…………… 1本分
鶏ガラスープの素(顆粒)…………… 小さじ1/2
塩…………… ひとつまみ
酢…………… 小さじ1
サラダ油…………… 大さじ2

作り方

- 1 ジャガイモは皮をむいて千切りにし、水に約10分さらして水気を切る。
- 2 ピーマンは種を取り除いて千切りにし、ショウガも千切りにする。
- 3 沸とうした湯に塩(少々)とジャガイモを入れ、約40秒ゆですぐにザルに上げる。
- 4 フライパンにサラダ油・ショウガ・トウガラシを入れて火にかけ、香りが出てきたらゆでたジャガイモ・ピーマンを入れて炒める。
- 5 ピーマンが色よくなったら鶏ガラスープの素・塩・酢を加えて手早く炒め合わせる。

材料 (2人分)

ジャガイモ……中 2 個
砂糖…………… 小さじ 1
酢…………… 小さじ 1
キュウリ…………… 1/2 本
塩…………… 少々
アボカド…………… 1/4 個
マヨネーズ…………… 大さじ 4
アーモンドスライス …… 大さじ 2

作り方

- 1 ジャガイモは皮をむいてひと口大のイチョウ切りにし、水に約10分さらしてからかぶるくらいの水を加えて火にかけ、軟らかくゆでる。
- 2 キュウリは小口切りにして塩を振り、しんなしたら水気を絞る。
- 3 アーモンドスライスはアルミホイルを敷いたオーブントースター皿に広げてきつね色に焼く。
- 4 ①のゆで汁を捨て、余分な水気を飛ばす。ボウルに移してマッシャーでつぶし、砂糖・酢を加えて混ぜ、冷ます。
- 5 アボカドは皮をむいて厚さ5mmのイチョウ切りにする。
- 6 ④のジャガイモをマヨネーズであえ、キュウリ・アボカドを加えて混ぜる。器に盛って③を散らす。

野菜 × 洋

ポテトサラダ

308kcal 塩分0.5g
調理時間:約25分(ジャガイモを冷ます時間は除く)



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. ピエトロ ピエトロドレッシング 他詰め合わせ

5名様



新登場の「洋麺屋ピエトロバスタソースにんたら」は、にんにくの風味がやみつきになる、旨みたっぷりの粒たらこで仕上げたペペロンチーノ。“いりごま”を加え食感にアクセントと香りをプラスした「ピエトロドレッシング焙煎香りごま」、春夏限定「ピエトロドレッシングうめ」の3点セットで。

2. パナソニック ヘアードライヤー イオニティ EH-NE2J グレー

2名様



風量1.3m³/分でパワフルにドライができる、コンパクトなヘアードライヤー。外付けマイナスイオンで、マイナスイオンに含まれる水分を熱から守り、髪に届けます。速乾ノズルでスピーディーに乾燥できます。

3. QUO カード(1000円分)

5名様



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

5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



URテナント 利用者募集中!!

URテナントとは？

UR賃貸住宅にお住まいの方や近隣にお住まいの方の利便に供する施設として、首都圏・中部・関西・九州を中心に全国約450団地4000施設の貸店舗をご用意しています。

URテナント

検索

URテナントの
ご案内はこちら



URテナントのメリット

- 礼金、仲介手数料、更新料、保証人なし
- 内装等工事開始前の最大3ヶ月間、賃貸料なし
- まとまった商圈ボリューム
- リピーターを作りやすい環境

URテナントの一例

※お問い合わせ時には一部募集を終了している場合がございます



平城第一団地
(奈良県奈良市)



碓尊寺第二団地
(大阪府枚方市)



南港ひかりの団地
(大阪市住之江区)



新豊里団地
(大阪市東淀川区)

問い合わせ先

UR都市機構西日本支社住宅経営部経営課 (TEL:06-4799-1059)

※受付時間:9:30～12:00、13:00～17:00 休業日:土・日・祝日