

おいしさ手軽に

簡単おうちレシピ

Part.16

鶏肉

× 洋

344kcal 塩分1.2g
調理時間:約20分

鶏肉ときのこの クリームグラタン



材料 (2人分)

マッシュルーム…………… 8個
鶏モモ肉…………… 1/2枚
タマネギ…………… 1/4個
バター…………… 10g
サラダ油…………… 大さじ1/2
小麦粉…………… 大さじ2
ブイヨン(洋風ダシ)…………… 1/4カップ
牛乳…………… 1カップ
塩、こしょう …… 各少々
粉チーズ…………… 大さじ1
パセリ(みじん切り)… 少々

作り方

- マッシュルームは厚めの薄切りに、鶏肉はひと口大に切り、タマネギは薄切りにする。
- フライパンにバター・サラダ油を入れて中火にかけ、バターが溶けたら①の材料を入れて時々混ぜながら炒める。
- 鶏肉に火が通ったら弱火にして小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで弱火で炒める。
- ブイヨンと牛乳を少しずつ加えて混ぜながらのぼす。4～5分煮て、塩・こしょうで味付けする。
- グラタン皿に分け入れ、粉チーズを振る。オーブントースターで5～6分、おいしいような焦げ目が付くまで焼く。パセリを振って出来上がり。

材料 (作りやすい分量)

マッシュルーム…………… 200g
タマネギ…………… 1/4 個
ニンニク…………… 1/2 カケ
トマト…………… 1/2 個
イタリアンパセリ… 1 枝
オリーブ油…………… 大さじ 2
塩…………… 小さじ 1/2
こしょう…………… 少々
酢…………… 大さじ 2

作り方

- マッシュルームは四つ割り、タマネギ・ニンニクはみじん切り、トマトは種を取り除いて1cm角のさいの目に切る。
- フライパンにオリーブ油・タマネギ・ニンニクを入れて火にかけ、香りが出てきたらマッシュルームを入れて炒める。
- 塩・こしょうを加えて混ぜ、火を止める。トマト・酢・ちぎったイタリアンパセリを加えて混ぜる。

野菜

× 洋

マッシュルームの マリネ

274kcal 塩分1.2g (全体量)
調理時間:約10分



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



新多聞団地
(神戸市垂水区)



鶴山台団地
(大阪府和泉市)



南港ひかりの団地
(大阪市住之江区)



釈尊寺第二団地
(大阪府枚方市)

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

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. 貝印 カーブキッチンバサミ

3名様



厚みのあるお肉や野菜も難なく切れるキッチンバサミ。刃がカーブしているので食材を挟みやすく、スムーズに切ることができます。持ち手が大きく、握りやすくなっています。

2. パナソニック ポケットドルツ EW-DS42

2名様



先端細さ約0.02mmの極細毛ブラシが、歯周ポケット・歯間などの細かいすき間までしっかり届きます。ポケットサイズなので、外出先でも使いやすく、充電式電池も使えて便利。

3. QUO カード(1000円分)

5名様



全国約6万のお店でいつでも、お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

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

