

おいしさ手軽に 簡単おうちレシピ Part.17

牛肉 × 和 217kcal 塩分0.8g
調理時間:約15分

餅の牛肉ロール



材料 (2人分)
切り餅…………… 2個 サラダ油…………… 小さじ1
青ネギ…………… 3本 焼き肉のたれ……… 大さじ1
牛肉(薄切り)……… 2枚 白いりゴマ……… 小さじ1/2
小麦粉…………… 適量

作り方
1 餅は3等分の棒状に切り、青ネギは餅の長さに合わせて切る。
2 牛肉は帯状に6枚に切る。
3 牛肉の端に餅ひと切れと青ネギ1/6量をのせてぐるぐると巻き付け、これを6本作って小麦粉をまぶす。
4 フライパンにサラダ油を熱して3の牛肉ロールを並べ入れ、転がしながら表面を焼き付けて、ふたをして中まで火を通す。
5 餅が軟らかくなったら焼き肉のたれを加えて絡め、白いりゴマを振る。

材料 (2人分)
切り餅…………… 3個 豆乳…………… 1カップ
卵…………… 1個 鶏ガラスープの素
水…………… 1/4カップ (中華風ダシ)…………… 小さじ1
小麦粉…………… 1/2カップ 砂糖…………… 小さじ1
揚げ油…………… 適量 醤油…………… 小さじ2
豚肉ミンチ…………… 80g コマツナ…………… 1株
サラダ油…………… 小さじ1 ラー油…………… 少量

作り方
1 餅は半分に切り、コマツナは細かく刻む。
2 鍋にサラダ油を熱して豚肉ミンチを炒め、豆乳と調味料を加えて温め、沸とうする直前に火を止める。
3 衣の材料を混ぜ合わせ、餅に絡める。中温の油に入れ、約2分、餅がぷっくりするまで揚げる。
4 器に餅の天ぷらを入れる。2の担々汁にコマツナを加えて温めたら、器に注ぎ入れ、ラー油(適量)を加える。

豚肉 × 中 486kcal 塩分1.4g 調理時間:約20分



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. パナソニック FM/AM 2バンドラジオ 3名様



「らくらくチューニング」で選局かんたん。大型フェライトアンテナ搭載の高感度ラジオです。ニュースなど音楽以外を聴くときは「ニュース」、音楽を聴くときは「音楽」と、ワンタッチで音質の切り替えが可能。聴く番組に適した音質で楽しめます。

2. テスコム ケダマクリーナー KD501W 2名様



毎日着たい、ニットやトレーナーに。気づいたとき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. 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

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



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