

おいしさ手軽に **簡単おうちレシピ** Part.19

野菜 × 洋 614kcal 塩分2.3g 調理時間:約15分

**さやいんげんの
スパイシーカレー**



材料 (2人分)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| サヤインゲン…………… 60g | カレー粉…………… 大さじ1 |
| 合いびきミンチ…………… 120g | ケチャップ…………… 大さじ2 |
| ニンニク…………… 1/2カケ | ウスターソース… 大さじ1 |
| ショウガ(薄切り)…………… 2枚 | 塩…………… 小さじ1/3 |
| タマネギ…………… 1/4個 | ミニトマト…………… 4個 |
| トマト…………… 1個 | パセリ…………… 少量 |
| サラダ油…………… 大さじ1 | ゆで卵…………… 1個 |
| クミン…………… 小さじ1/2 | ごはん…………… 丼2杯 |

作り方

- 1 サヤインゲンはヘタを切り落として長さ2cmに切り、ニンニク・ショウガ・タマネギはみじん切りにする。
- 2 トマトは皮を湯むきし、半分に切って種を取り除いてざく切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油とクミンを入れて弱火で熱し、香りが出てきたら①の材料を全て加えて炒める。タマネギが少し色付いてきたら合いびきミンチを加えて炒める。
- 4 肉がぼろぼろになってきたらトマトを加えて混ぜながら2分くらい煮る。③の材料を加え、汁気がほとんどなくなるくらいまで煮る。

材料 (作りやすい分量)

- | |
|----------------------|
| ソラマメ (むいたもの) …… 200g |
| 塩…………… 小さじ1 |
| ストウガラシ…………… 1本 |
| 黒こしょう(ホール)…………… 5粒 |
| タイム…………… 小1枝 |
| オリーブ油…………… 1/2カップ |

作り方

- 1 ソラマメは実の皮の合わせ目の黒い部分に包丁で少し切り目を入れ、沸とうした湯で約2分ゆでる。ザルに上げて水気を切る。
- 2 粗熱が取れたらソラマメの半量だけ薄皮をむき、むいてない豆と合わせて塩を振ってまぶす。
- 3 瓶などの容器に②のソラマメを入れてスパイスを加えオリーブ油を注ぐ。

2時間以上漬けて、おつまみにおすすめです。

野菜 × 洋 983kcal 塩分5.0g (全体量) 調理時間:約10分

**そら豆の
オイル漬け**



**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

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. エレコム **ECLEAR iMask ジェル&ツボアイマスク** 2名様



スマホやパソコンなどで頑張りが目元をリラックス&リフレッシュ。ホット・クール・ツボ押しの3Wayで疲れた目元を癒やすエクリアジェル&ツボアイマスクです。

2. パナソニック **ヘアードライヤー イオニティ EH-NE2K** 2名様



コンパクトでも風量1.3m³/分で、パワフルドライ。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、髪にしっかり届いて、さらさらな髪へ。速乾ノズルでスピーディーに乾燥させます。

3. **QUOカード(1000円分)** 5名様



全国約6万のお店でいつでも、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

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

