

おいしさ手軽に

簡単おうちレシピ

Part.20

野菜

×

和

382kcal 塩分7.1g

調理時間:約20分(汁を冷やす時間は除く)

トマトぶっかけ そうめん



材料 (2人分)

トマト……………2個
シジミ(砂抜きしたもの)……………100g
めんつゆ(ストレート)……………2カップ
そうめん……………3束
スダチ……………1個

作り方

- 1 トマトはヘタを取り、横半分に切って種を取り除き、ざく切りにする。
- 2 耐熱ボウルにトマト・シジミ・めんつゆ(1/2カップ)を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約4分加熱する。
- 3 取り出してみてもシジミの口が開いていればそのまま、開いてなければあと1分加熱する。冷めてから冷蔵庫に入れて冷やし、残りのめんつゆを足す。
- 4 そうめんをゆでてザルに上げ、流水で洗って水気を切り、器に盛って③の汁を具とともにかけ、薄切りにしたスダチをのせる。

材料 (2人分)

トマト……………小2個 タコの足(ボイル)
ナガイモ……………5cm ……………1本
オクラ……………4本 ポン酢醤油……………大さじ2
塩……………少々

作り方

- 1 トマトはヘタの部分をくりぬくようにして取り除く。沸とうした湯に10秒くらい漬けてすぐに冷水に取り、皮をむいてくし形に切る。
- 2 ナガイモは皮をむいてざく切りにし、ポリ袋に入れてすりこ木でたたいて砕く。
- 3 オクラはヘタとガクを包丁でむき取って塩を振り、手でこするようにして産毛を取る。熱湯に入れて色よくゆで、水に取ってから乱切りにする。
- 4 小さめの乱切りにしたタコと①～③の材料を器に盛り合わせてポン酢醤油をかける。

野菜

×

和

122kcal 塩分1.3g 調理時間:約10分

トマトの スタミナあえ



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 背中筋肉のコリほぐし

2名様



気になる部位を気持ちよく刺激する指圧代用器です。刺激したい部位に当ててゆっくり体重をかけて、筋肉のコリをじんわりほぐします。家庭で気軽に使えて、ながらの筋肉のコリほぐしにぴったりです。

2. パナソニック コンパクト衣類ケア脱臭機

1名様



コンパクトで持ち運べる、ナノイー X搭載で衣類のニオイを分解脱臭する脱臭機。出張先や旅先でも、衣類についた汗臭やタバコ臭・焼き肉臭を手軽に脱臭。洗にくいカバンの中についたニオイのケアもできます。

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

7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