おいしさ手軽に 簡単おうちレシピ Part.21

野菜 × 和　542kcal　塩分2.6g　調理時間:約20分

なすのかば焼き丼



材料（2人分）

- ナス…… 2本
- 小麦粉…… 適量
- サラダ油…… 大さじ2
- どんぶりのたれ
  - 酒、みりん …… 各大さじ1
  - 醤油、砂糖 …… 各大さじ2
  - 酢…… 大さじ1/2
- モヤシ…… 1/2パック
- オオバ…… 3枚
- ご飯…… どんぶりに軽く2杯分
- 黒いりゴマ…… 小さじ1/2

作り方

1. ナスはヘタを切り落として縦に厚さ1cmに切る。
2. モヤシは根を取り除いてさっとゆでてザルに上げる。オオバは千切りにして散らばらないようキッチンペーパーに包み、さっと水洗いして水気を切る。
3. どんぶりのたれはボウルに合わせておき、ナスに小麦粉をまぶす。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、3のナスを並べ入れて焼く。両面が香ばしく焼けたらたれを加えて手早く絡める。
5. どんぶりにご飯をよそってナスをのせ、残ったたれもかけてモヤシとオオバをのせ、黒いりゴマを振る。

野菜 × 和　365kcal　塩分0.1g　調理時間:約15分

豚バラキャベツ



材料（2人分）

- 豚バラ肉（スライス）…… 6枚
- キャベツ…… 2枚
- ニンジン…… 長さ4cmの縦1/2本分
- エノキ…… 1/2パック
- トマト…… 1/2個
- パセリ…… 少量

作り方

1. キャベツは軸の部分を取り除いて長さ4cmの千切りにし、ニンジンも千切り、エノキは石づきを切り落として長さを半分に切る。
2. 豚肉を広げて置き、肉の手前に1の材料1/6量をまとめてのせる。手前からくるくると巻き、これを6個作り、耐熱皿に並べのせる。
3. 2にラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。取り出して中まで火が通っているのを確認して器に盛り、くし形に切ったトマトとパセリを添える。

豚バラキャベツが熱いうちに大根おろしやポン酢醤油をかけて食べてください。

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
- まとまった商圏ボリューム
- 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 スマホ用防水ケース　2名様



IS保護等級IP68に準拠した防塵・防水性能を備え、ワンタッチ開閉クリップを採用でしっかり閉じられて必要なときに素早く開けられる。スマートなシルエットのスマートフォン用防水ケースで、夏の行楽のおともにぴったり。

2. パナソニック アミューレ フェイスシェーバー　3名様

丸い刃先の電動刃で肌をいためず、簡単にお顔のウブ毛をシェーブできます。ファンデーションのノリが悪い、メークをすると色ムラがある、うっすらヒゲが気になる方に。



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

9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