

# おいしさ手軽に 簡単おうちレシピ Part.14

野菜 × 和

## 揚げなすつゆ

289kcal 塩分2.6g  
調理時間:約12分



### 材料 (2人分)

ナス……………2本  
揚げ油……………適量  
鶏モモ肉……………1/2枚  
白ネギ……………1/2本  
サラダ油……………小さじ1  
めんつゆ(3倍濃縮) ……1/4カップ  
そうめん……………3束

### 作り方

- 1 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、白ネギは長さ3cmに切る。
- 2 鍋にサラダ油を熱して1の材料を入れて炒める。香ばしい焼き色が付いたらめんつゆと水(3/4カップ)を加えてひと煮立ちさせ、火を止める。
- 3 ナスはヘタの部分を切り落として縦半分に切り、皮の部分に格子状に切り込みを入れる。長さ3～4cmに切って中温に熱した揚げ油でこんがり揚げる。
- 4 2の鍋を温めて3のナスを入れ、ひと煮立ちさせる。
- 5 そうめんを袋の表示通りにゆでる。水に取ってもみ洗いで水気を切り、熱々の揚げなすつゆを付けていただく。

野菜 × 和

## ピーマンの煮びたし

89kcal 塩分1.3g 調理時間:約15分

### 材料 (2人分)

ピーマン……………4個 砂糖……………大さじ1/2  
ゴマ油……………大さじ1/2 削りカツオ……………1パック  
酒、みりん、醤油… 各大さじ1

### 作り方

- 1 ピーマンはヘタ付きのままフォークで全体を突く。
- 2 フライパンにゴマ油を入れて熱し、ピーマンを入れて裏返ししながら表面全体を焼き付ける。
- 3 調味料と水(1/4カップ)を加え、煮立ったら弱火にしてふたをして煮る。
- 4 7～8分煮てピーマンがぐたぐたになったら出来上がり。仕上げに削りカツオを振る。



## 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. テスコム **1名様**  
ミル&ミキサー  
ホワイト TML20B-W



毎日の料理に使いやすい1台でマルチに使えるミル&ミキサーです。波刃チタンコーティング刃採用で、なめらかなジュースや氷入りのドリンクが作れます。ウェット&ドライ対応のミルは乾物はもちろん、ウェット対応で離乳食やドレッシングも作れます。フタ付きなのでそのまま保存も可能です。

2. パナソニック **1名様**  
衣類スチーマー  
マットブラック NI-GS410-MB



お部屋に置いて手軽に使える、スタイリッシュなスチーム専用タイプ。シワを取りながらニオイのケアもでき、スーツやコートなど、お出かけ後の衣類を大量スチームでお手入れ。洗にくい衣類やお部屋のファブリックなど、たっぷりのスチーム量(平均約16g/分)でしっかりケアします。

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

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



平城第一団地 (奈良県奈良市)



釈尊寺第二団地 (大阪府枚方市)



南港ひかりの団地 (大阪市住之江区)



新豊里団地 (大阪市東淀川区)

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