



新ゴボウの和風スパゲティ



材料 (2人分)

- | | |
|-----------------|---------------|
| 新ゴボウ 1本 | オリーブ油 小さじ1 |
| 新玉ネギ 小1個 | ニンニク 少々 |
| ニンジン 小1/3本 | 塩・コショウ 少々 |
| ベーコン 40g | 顆粒和風だし 小さじ2/3 |
| 青ネギ 1/2本 | 濃口しょうゆ 大さじ1 |
| スパゲティ 200g | } (A) |
| スパゲティの戻し水 200ml | |

作り方

- (1)容器にスパゲティを入れ水に浸し、2時間以上置いておく。
- (2)新玉ネギは薄切り、ニンジン・新ゴボウは千切りにし、耐熱ボウルに入れ電子レンジ(500W)で3分半加熱する。ベーコンは短冊切り、青ネギは小口切りにする。
- (3)鍋にオリーブ油とニンニクを入れ加熱し、香りがたったらベーコンを炒める。
- (4)(2)で加熱した野菜に塩・コショウ・和風だし・濃口しょうゆの半分程度を加え炒める。
- (5)(1)で作った(A)を入れ、スパゲティの色が変わり火が通るまで混ぜながら加熱し、青ネギと残りの濃口しょうゆを加え仕上げる。

1人分のエネルギー 532kcal
たんぱく質17.3g / 食塩相当量2.5g

全レシピを市ホームページに掲載中!



新ゴボウはこの季節においしい食材。アクが少なく柔らかな食感で、歯ざわりや風味の良さが楽しめます。学校給食でも春の人気メニューです。スパゲティはゆでることなくあらかじめ水につけておくことで、調理時間を短くできます。新ゴボウや新玉ネギなど、春の野菜を簡単スパゲティで味わってみてはいかがでしょうか。



メニューの詳細は、おいしい給食課(☎050・7105・8030、㊟851・1744)へ。



今月のプレゼントはコーヒーがおいしいカフェから プレゼントに人気のドリップバッグと焼き菓子のセット

抽選で各3人にAドリップバッグと焼き菓子のセット、Bオリジナルクリアファイルと図書カード(500円分)と缶バッジが当たる!



枚方ゆかりの著名人〇組が市PR大使に就任!
〇に入る言葉は?
(1)10 (2)12 (3)14

楠葉朝日にある母と娘が2人で営む小さなカフェ「まめのき珈琲」。写真(右上)は店主がおすすめする「まめのきビター」ドリップバッグと相性の良い焼き菓子のセット。焼き菓子はランダムに選んでお届け。

先月の答え(1)

問題



▶応募方法 市ホームページの応募フォーム(左記コード)またははがき、電子メール、ファクスに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号、クイズの答え、応募する賞品(AまたはB)、広報ひらかたの感想を書いて市広報プロモーション課(〒573-8666)へ。4月15日必着。1人1通。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。㊟広報プロモーション課☎841・1258、㊟846・5341、✉kouhou@city.hirakata.osaka.jp

市役所へのお問い合わせは
枚方市コールセンター
☎072・841・1221
平日:午前8時~午後7時
土・日曜、祝日:午前8時~午後5時
FAX807・3066 ◀ 24時間受付

災害時の緊急情報は…
FMひらかた 77.9MHz
twitter @hirakata_city
インターネットラジオ

ひらかた健康ほっとライン24
フリーダイヤル
24時間対応 0120・513・080
医師や看護師などが相談に応じます
保健医療課
☎807・7623、㊟845・0685

