



# ハンガリーの家庭料理 パプリカーシュ

東京2020  
特別メニュー



## 世界の食文化を 体感しよう！

東京オリンピック・パラリンピックの開催にちなみ、さまざまな国の料理が中学校給食に登場！世界の多彩な食文化を体感してみてください。

パプリカーシュは、肉と野菜類にパプリカ粉を入れて煮込んだハンガリーの定番メニュー。本場ではサワークリームを使いますが、今回は牛乳で代用しています。まろやかな味わいでパンやご飯によく合います。ぜひお試しください。

フェンシングの強豪国として知られるハンガリーでは家庭料理にたくさんのパプリカを使います。「パプリカ」という名称も実はハンガリー語。現地では乾燥させ粉末状にしたパプリカ粉も香辛料として使われます。

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

## 材料（2人分）

鶏もも肉	150g	塩	少々
玉ネギ	1/2個	コショウ	少々
ニンジン	1/4本	パセリ	少々
ジャガイモ	小1個	油	小さじ1/2
マッシュルーム	1～2個	米粉	10g
パプリカ粉	小さじ1/2	(小麦粉でも可)	
固形コンソメ	1/2個	水	150ml
牛乳	100ml		

## 作り方

- (1)鶏もも肉とジャガイモは一口大、玉ネギは薄切り、ニンジンはいちょう切りにする。
- (2)鍋に油を入れ、鶏もも肉を炒める。
- (3)野菜を入れて炒め、塩、コショウを加える。
- (4)パプリカ粉・固形コンソメ・水を入れて少し煮る。沸騰したらあくを取る。
- (5)牛乳を入れる。
- (6)米粉を水で溶き混ぜながら入れ、とろみがつくまで加熱する。
- (7)パセリを入れて仕上げる。

1人分のエネルギー242kcal  
たんぱく質18.9g / 食塩相当量1.4g

全レシピを市ホームページに掲載中！



## 今月のプレゼントは4月にオープンした新店から 選べるデザートチケット

抽選で各3人にA好きなデザート（1人分）、  
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！



枚方市駅から徒歩5分、4月にオープンしたカフェ「TOUDAI」は、ハンドドリップコーヒーが人気。ドリンク・焼き菓子・料理（一部除く）のテイクアウトあり。  
※メニューから好きなデザートを選べます。

先月の答え  
(2)

問題  
7月以降のワクチン接種予約の開始は6月〇日から！〇に入る言葉は？  
(1) 3 (2) 13 (3) 30



▶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。6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