



# 豚スタミナ丼



## 材料（2人分）

- |        |      |        |      |
|--------|------|--------|------|
| 豚肉     | 200g | ショウガ ※ | 6g   |
| 玉ネギ    | 1/2個 | ニンニク ※ | 2片   |
| ニラ     | 1/2束 | 油      | 大さじ1 |
| 糸こんにゃく | 100g | ご飯     | 1合   |
- A
- |        |      |
|--------|------|
| 砂糖     | 大さじ1 |
| 濃口しょうゆ | 大さじ2 |
| コチュジャン | 小さじ2 |
| 酒      | 大さじ1 |

※チューブも可（ショウガ・ニンニクとも2cm）

## 作り方

- (1)玉ネギは薄切り、糸こんにゃく・ニラは2～3cmに切る。ニンニクはスライスし、ショウガはすりおろしておく。
- (2)保存袋にA、ニンニク、ショウガ、豚肉、玉ネギを入れてもみ込む。
- (3)フライパンに油を引き(2)を炒め、火が通ったら糸こんにゃく、ニラを入れる。
- (4)器にご飯を盛り、(3)をかける。



**ニラやニンニク加え  
暑さで疲れた体を回復！**

▲朝や前日に保存袋に入れて漬け込んでおけば、夏休みのお昼ご飯や忙しいときの時短料理に役立ちます。

1人分のエネルギー 597kcal  
たんぱく質28.6g / 食塩相当量2.7g

全レシピを市ホームページに掲載中！

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

豚スタミナ丼は小学校給食でも子どもたちに人気の献立。豚肉には代謝を助けるビタミンB1が多く含まれ、夏の暑さで疲れた体にピッタリ。ニラやニンニクでいっそうの疲労回復効果も期待できます。お好みでピーマン・ナスなどの夏野菜を加えたり温泉卵をのせたりすれば、栄養も彩りもさらにアップ！



## 今月のプレゼントはゴム製品を扱う事業者から 高級シルク軽石のセット

抽選で各3人にA高級シルク軽石のセット、  
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！



**問題** ICT機器の活用でコロナ禍でも生き生きと暮らすあなたの〇〇〇デビューを応援！  
〇〇〇に入る言葉は？  
**(1)かかと (2)スマホ (3)市職員**

共和ゴム株式会社（長尾家具町）のロングセラー商品「まゆか」は、天然シルクパウダー配合の高級軽石。標準タイプと頑固な角質に効くスーパーハードタイプのセット。軽くこするとひじやかかたがしっとりつるつるに。

**先月の答え**  
(1)

▶**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。7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

