



東京2020
特別メニュー

ラタトゥイユ

小・中学校の給食で提供されたメニューから世界各国の料理を紹介！スーパーで手に入る食材で作れるので、ご家庭でも再現してみてください。

材料（4人分）

玉ネギ	200g	ニンニク	1片
ナス	1本	カットトマト缶	1/2缶
ズッキーニ	1本	オリーブオイル	大さじ1
パプリカ(黄)	1個	バジル粉	少々

A	砂糖	小さじ1
	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々
	トマトケチャップ	小さじ2
	固形コンソメ	1個

作り方

- (1)ニンニクはみじん切り、玉ネギ・ナス・ズッキーニ・パプリカは1.5cm角に切る。
- (2)鍋にオリーブオイルを入れ、弱火でニンニクを炒める。ニンニクの香りが立ってきたら中火にし、玉ネギ・ナス・ズッキーニ・パプリカの順に加えて炒める。
- (3)カットトマト缶、Aを加えて弱火で時々混ぜながら20分ほど煮込む。
- (4)器に盛り、お好みでバジル粉を散らす。

1人分のエネルギー 79kcal
タンパク質2.0g / 食塩相当量0.8g

全レシピを市ホームページに掲載中！



南フランスの郷土料理
彩り鮮やか夏野菜をふんだんに

ラタトゥイユはフランス南部プロヴァンス地方の郷土料理で、トマトやパプリカ、ズッキーニなど彩り鮮やかな夏野菜をたっぷり使う煮込み料理です。夏野菜は水分やカリウムを豊富に含むものが多く、熱中症予防や夏バテ改善に効果的。パスタソースに使うなどアレンジがきき、冷蔵庫で冷やしてもおいしいので、作り置きしておけば忙しいときの時短料理にも役立ちます。



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HIRAKATA T-SITEの人気パン屋から 焼き立てパンの詰め合わせ

抽選で各3人にAパンの詰め合わせチケット、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！



先月の答え
(2)

問題
枚方の新たな〇〇〇マーク「総合文化芸術センター」が9月に開館！
〇〇〇に入る言葉は？
(1)ランド (2)スカイ (3)シティ

HIRAKATA T-SITE 1階にある「ザ・グラウンズ ベイカー」では、枚方の農園で採れる食材を使ったこだわりのパン約80種類を販売しています。イートイン可。当選者はチケットを持って同店で引き換えを。詰め合わせの中身はお楽しみ。



▶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(☑または☒)、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。8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
FAX 807・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