



時短簡単
お助けレシピ
枚方キッチン
Vol.56

材料 (2人分)

- ハンバーグのたね
タマネギ 1/2個(100g)
- A [合いびき肉 100g
木綿豆腐 100g
- ソース
B [ウスターソース 小さじ2
ケチャップ 小さじ2
砂糖 小さじ2/3
溶けるチーズ 10g
パセリ 適量(あれば)

作り方

- (1)タマネギをみじん切りにし、Aと一緒に袋に入れてこねる。
- (2)(1)を2等分して成形し、耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで1つずつ加熱する(500W 2～3分)。
- (3)(2)に竹串を刺して赤い肉汁が出ないか確認し、水分をキッチンペーパーで拭き取る。
※加熱具合をみて10～30秒ずつ再加熱する。
- (4)(3)に混ぜ合わせたBをかけ、溶けるチーズをのせて電子レンジで30秒加熱し、お好みでパセリをふる。

1人分のエネルギー 217kcal
たんぱく質14.0g / 食塩相当量1.3g

全レシピを市ホームページに掲載中!



肉感たっぷり豆腐ハンバーグ



ヘルシーなのに食べ応え抜群!
ソースを変えてアレンジも

材料も調理工程も洗い物も最小限。電子レンジで簡単に作れるハンバーグです。豆腐がたっぷり入ってヘルシーなのに食べ応え満点! タマネギに代えて冷凍のミックスベジタブルを使えば、包丁も要らずさらに簡単に。ソースを変えてアレンジも楽しめます。



メニューの詳細は保健センター(健康増進・介護予防担当)
(☎841・1458、☎840・4496)へ。

今月のプレゼントはステーキハウス「アマレット」から ステーキ丼・すき焼き丼・たん丼が主役の贅沢ランチ

抽選で各3人にAランチ「牛三彩丼」2名様分チケット、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!



枚方市駅から徒歩5分、川原町にある「アマレット」は黒毛和牛を中心とした鉄板焼きが楽しめるステーキハウスです。ランチは水曜・木曜・金曜限定。要予約。弁当のテイクアウトあり。



今年のひらかた菊花展の特設花壇は「〇のまち枚方」がテーマ。
〇に入る言葉は?

- (1)菊 (2)梅 (3)桃

先月の答え
(3)

▶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。10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

人の動き
[8月末現在]

転入 852人

転出 891人

出生 230人

死亡 350人

※人口・世帯数は住民基本台帳による

人口 39万8052人 [前月より159人減] (男:19万859人 女:20万7193)

世帯 18万3012

