



カブと柿のマリネ風サラダ



「あと一品」に追加したい
秋の味覚が楽しめるメニュー

材料（2人分）

カブ	中1個（140g）
柿	1/2個（140g）
オリーブ油	小さじ2
レモン果汁	1/4個分（小さじ1）
塩	少々（小さじ1/8）
黒こしょう	適宜
ペビーリーフ	ひとつかみ

作り方

- (1)Aをボウルに入れて混ぜておく。
- (2)カブは半分に切って薄切りにする（皮はむかなくても可）。柿は半分に切って皮をむき、薄切りにする。
- (3)(1)に(2)を入れて和え、ペビーリーフと共に盛り付ける。

1人分のエネルギー 85kcal
たんぱく質0.8g / 食塩相当量0.4g

全レシピを市ホームページに掲載中!



これからの時期に旬を迎え甘みを増すカブ。レモンの酸味との相性が良く、生のままサラダにするとみずみずしい食感が楽しめます。柿と一緒に和えれば彩りも良く、秋の味覚が口いっぱい広がります。切って和えるだけの簡単レシピなので、野菜が足りないとき手軽に一品プラスできます。



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カフェ&レストラン「キャラメロディア」からお好きなランチのペアチケット

抽選で各3人にAお好きなランチ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!



問題 沖縄県名護市と友好都市締結を宣言してからもうすぐ〇年目を迎えます。〇に入る言葉は？
(1)5 (2)25 (3)99



朝日丘町2丁目にあるカフェ&レストラン「キャラメロディア」はハンバーグやチキンなどのスキレットメニューが人気のお店です。写真はチヂミーがとろけるチーズハンバーグ。焼き菓子・弁当販売、テイクアウトあり。



▶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。11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