

# お野菜たっぷりみそクリームシチュー

枚方キッチン  
Vol.59



学校給食  
コンテスト  
優秀賞



## 材料 (4人分)

玉ネギ	1 / 2個	バター	20g
ジャガイモ	1個	小麦粉	大さじ2
シメジ	1 / 2袋	酒	大さじ1
ソーセージ	3本	水	300mg
ニンジン	1 / 2本	コンソメ	1個
ハクサイ	2枚	牛乳	100ml
カブ	1個	みそ	大さじ1
ブロッコリー	1 / 4個	塩・こしょう	適宜

## 作り方

- (1)Aを一口大に切る。ジャガイモとニンジンは電子レンジ(600W)で3~5分加熱し柔らかくしておく。
- (2)鍋にバターを溶かして玉ネギを炒める。
- (3)玉ネギがしんなりしたら小麦粉と酒を入れて炒める。
- (4)粉っぽさが無くなれば他の材料を入れて炒め、水とコンソメを入れて中火で煮込む。
- (5)10分程煮込んだら牛乳を入れさらに3分程煮込む。
- (6)みそを溶かし入れ、塩・こしょうで味を整える。

1人分のエネルギー 167kcal  
たんぱく質7.9g / 食塩相当量1.6g

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。

## 濃厚な味でご飯がすすむ小学生考案メニュー



「ご飯がすすむ野菜料理」がテーマの第3回枚方市学校給食コンテストで、小学生が応募した献立1235点の中から優秀賞に選ばれたレシピです。考えたのは山之上小学校6年生の久保泉稀さん(写真右)で、「みそが入った少し濃い目の味付けがご飯とめちゃうちゃ合います!野菜嫌いな子にもおすすめ」とのこと。冬に旬を迎える野菜をたくさん使い、野菜の甘みと隠し味のみそがクリームとの相性バツグン。お正月の雑煮で使った白みそを入れてもまろやかな甘みになりおいしく作れます。



## クイズ de 広報

答えは広報の中!

今月のプレゼントはこちら!

本格和菓子がおいしい「カフェ・ヒノデ」から  
ドリンク付き和菓子プレートのペアチケット



◀一番人気。ショーケースの中から好きなものを2つ選べます。

枚方上之町にある「カフェ・ヒノデ」は、職人が上質な素材で作る本格和菓子が人気のお店。有機栽培豆を使い、和菓子と合うようブレンドしたこだわりのコーヒーも。雑貨販売・オンラインショップあり。

抽選で各3人にAドリンク付き和菓子プレートのペアチケット、Bクリアファイルと図書カード(500円分)とひこぼしくんステッカーが当たる!

### 問題

特集では、〇〇観測隊越冬隊長の樋口和生さんが伏見市長と対談。〇に入る言葉は?

- (1)南極 (2)枚方 (3)宇宙

先月の答え  
(1)



▶応募方法 市ホームページの応募フォーム(上記コード)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。1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

☎807・3066 24時間受付

## ひらかた健康ほっとライン24

フリーダイヤル

☎0120・513・080 24時間対応

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 [11月末現在]

人口 39万7828人[前月より54人減]  
(男:19万685人 女:20万7143人)

世帯 18万3114

※人口・世帯数は住民基本台帳による

転入 875人 転出 793人

出生 230人 死亡 366人