

枚方キッチン Vol.61



鮮やか!三色まぜご飯  
おかずにしてもおいしい  
中学生考案レシピ



材料 (4人分)

A	絹サヤ	6枚	B	酒	大さじ2
	鶏もも肉	150g		濃口しょうゆ	小さじ2
	ちくわ	2本		砂糖	小さじ2
	ニンジン	1/4本		みりん	小さじ2
	ゴボウ	1/4本		顆粒だし	2g
	タケノコ水煮	1/4本		塩	ひとつまみ
	シタケ(生)	2個		水	180ml
	コーン(缶詰)	40g		ご飯	2合

作り方

- 絹サヤは下茹でしておく。
- Aの材料を全て1cm程度の角切りにする(ちくわ、ゴボウは小口切り)。
- Bを鍋に入れて煮立たせ、絹サヤとコーン以外のAを入れ、時々かき混ぜながら汁気がなくなるまで15~20分程度煮る。
- 仕上げにコーン、絹サヤを入れる。
- ご飯と混ぜ合わせる。

1人分のエネルギー 363kcal  
たんぱく質15.0g / 食塩相当量1.3g

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。

電子レンジを使って時短・簡単

すべての食材(水は大さじ2に減らす)をボウルに入れ600Wで約7分、よくかき混ぜてから再度約3分加熱します。

「ご飯が進む野菜料理」がテーマの第3回枚方市学校給食コンテストで、中学生部門795点の中から優秀賞に選ばれたレシピを紹介。考えたのは東香里中学校2年生の達山信之介さんで、「彩りが良くてご飯に合う材料を選びました。おかずとして食べてもおいしいですよ」とのこと。錦糸卵などを飾り付けると、ひな祭りのちらし寿司としても楽しめます。



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!

HIRAKATA T-SITE「果実びより」の  
選べるルシャポ(ケーキ)テイクアウトチケット



「一番人気のいちごルシャポ。お好きなものを選んでください。」

HIRAKATA T-SITE2階にある「果実びより」はフランス語で「帽子」の意味を持つケーキ「ルシャポ」が自慢のお店。季節のフルーツがふんだんに使われ、一般的なケーキより一回り大きいルシャポは食べ応え抜群。フルーツサンドも人気。モーニングやランチなどのフードメニューあり。

抽選で各3人にAルシャポ1点テイクアウトチケット、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

市は昨年3月に「〇〇でつむぐ住みよいまち枚方市〇〇言語条例」を制定しました。〇に入る言葉は?

- (1)会話 (2)手話 (3)電話

先月の答え (2)



▶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(☑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。3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 [1月末現在]

人口	39万7407人[前月より274人減] (男:19万440人 女:20万6967人)
世帯	18万2993
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	743人
転出	794人
出生	239人
死亡	462人