



新玉ネギとトマトのラヴィゴットソース

材料 (作りやすい分量)

新玉ネギ	1/2個 (100g)
トマト	小1個 (100g)
キュウリ	1/2本 (50g)
酢	大さじ2
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1

作り方

- (1)新玉ネギは粗みじん切り、トマト、キュウリは1cm角に切る。
- (2)ボウルにAを入れて混ぜ、さらに(1)を加えて混ぜ合わせる。

※15分以上おくと、味がしっかり馴染みます。



栄養価(全量)エネルギー 204kcal
たんぱく質2.2g / 食塩相当量1.0g

全レシピを市ホームページに掲載中!



メニューの詳細は保健センター 健康づくり・介護予防課(☎841・1458、☎840・4496)へ。



アレンジ自由自在
野菜たっぷりさわやかソース

「ラヴィゴット」はフランス語で「元気を出させる」という意味で、サンドイッチや冷製パスタ、お肉やお魚のソテーなど、何にでも使える万能ソースです。甘くてみずみずしく、生でも美味しく食べられる新玉ネギを使えば、切って和えるだけで出来上がり。作り置きしておけば、時間がない朝でもパンにはさむだけで簡単に野菜をとることができます。程よい酸味でさっぱりと食べやすく、これからの季節におすすめです!

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「AuRA」のデリプレートペアチケット



◀8種類の料理がひとつのプレートに。パンが十六穀米を選べます。スープ、ドリンク付き。※写真はイメージです。

HIRAKATA T-SITE8階にある「AuRA(アウラ)」は開放的なテラス席があるカフェ・バーです。お酒だけでなくフードメニューが豊富で「昼からバー」「夜にカフェ」というおしゃれな使い方ができます。テイクアウトあり。

抽選で各3人にA「AuRA(アウラ)」のデリプレートペアチケット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

枚方には、地域に寄り添う民生委員・児童委員が約〇〇〇人います。〇に入る数字は?

- (1)100 (2)500 (3)900

先月の答え (1)



▶応募方法 専用フォーム(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④)、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。5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 [3月末現在]

人口	39万6215人[前月より657人減] (男:18万9675人 女:20万6540人)
世帯	18万3077
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	2426人
転出	2841人
出生	180人
死亡	422人