



時短簡単
お助けレシピ
枚方キッチン
Vol.65

材料 (4人分)

- なす 3本 (300g)
- ピーマン 2個 (80g)
- ちりめんじゃこ 40g
- いりごま 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- A 砂糖 大さじ1
- 濃口しょうゆ 大さじ1弱
- みりん 小さじ1
- 酒 大さじ2

作り方

- (1)Aを混ぜ合わせておく。
- (2)なすは1.5cmの厚さの一口サイズに、ピーマンは0.8cmの薄切りにする。
- (3)フライパンにごま油を半分程度入れて熱し、なすを炒める。
- (4)なすにある程度火が通ったら、ピーマンを加えてさらに炒める。
- (5)火が通ったら、ちりめんじゃこ・A・残りのごま油を入れ、ごまを散らして仕上げる。

栄養価(1人分)エネルギー:91kcal
たんぱく質:5.8g / 食塩相当量:1.2g

全レシピを市ホームページに掲載中!



なすとじゃこの甘辛煮



夏を乗り切る元気の素

なすやピーマンなどの夏野菜は水分やカリウムを多く含むため、たくさん汗をかく暑い夏におすすめの食材です。それらを存分に使ったなすとじゃこの甘辛煮は、7月の小学校給食・中学校給食でも提供する予定。できたてはもちろん冷めても美味しく食べられます。ご飯のおかずにとぴったりのメニューになっていますよ。



メニューの詳細は おいしい給食課 ☎050・7105・8030、☎851・1744へ。

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!

「ベトナム料理ふおーの店」枚方店の 鶏ふおー・ガパオライスセットペアチケット



◀プレゼントは1番人気の鶏ふおー・ガパオライスセット。ランチ限定。

宮之下町のABCセンター内にある「ベトナム料理ふおーの店」は、異国感漂うアジアテイストのお店です。パクチーをはじめとする野菜は自社農園で自然栽培、スープは自社の天然水を利用するなど健康・無添加にこだわっています。本場の味を枚方で。定休日は月・火曜。

抽選で各3人にAベトナム料理ふおーの店枚方店の鶏ふおー・ガパオライスセットペアチケット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

市長が市内の文化財を巡る、プラタカシ第2弾。枚方の原点は枚方〇〇町だった。この〇〇に入る言葉は?

- (1)須山 (2)菊丘 (3)寺内

先月の答え (2)



▶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📄)、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。7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 [5月末現在]

人口	39万6742人[前月より64人増] (男:18万9992人 女:20万6750人)
世帯	18万3942
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	1163人
転出	965人
出生	193人
死亡	327人