



時短簡単
お助けレシピ
枚方キッチン
Vol.67

材料 (4人分)

- 厚揚げ 2個
- 玉ネギ 1/2個
- 青ネギ 3本
- 豆板醤 小さじ1/3
- 油 小さじ1
- ケチャップ 大さじ4
- A 砂糖 小さじ2
- 薄口しょうゆ 小さじ1

作り方

- (1)水で湿らせたキッチンペーパーで厚揚げを包み耐熱皿に乗せ、電子レンジ(500W)で2分加熱し油抜きをする。
- (2)厚揚げは一口大、玉ネギは薄切り、青ネギは小口切りにする。
- (3)Aを混ぜ合わせる。
- (4)フライパンに油を入れて熱し、豆板醤を弱火で炒め玉ネギを入れて中火でしんなりするまで炒める。
- (5)Aと青ネギを入れてさらに炒める。
- (6)厚揚げを入れて、崩れないように混ぜ合わせて仕上げる。

全レシピを市ホームページに掲載中!



厚揚げのチリソース



辛さピリっと厚揚げモチっと

しっかりした味付けが子どもたちに人気の給食メニューを紹介。厚揚げは香ばしさと豆腐の柔らかさを同時に味わえる食材です。炒めると外はカリっと中はモチっとして食欲がみなぎります。余分な油を取り除く油抜きはレンジで簡単にできて、カロリーを抑えヘルシーに食べられるのでおすすめ。また調味料もしみ込みやすく、一層おいしく仕上がります。小さい子どもや辛い物が苦手な人は豆板醤の量を調節してみてください。残暑の厳しい9月は食卓をピリツとした辛さでホットに楽しみませんか。



栄養価(1人分)エネルギー:151kcal/たんぱく質:6.6g/食塩相当量:0.9g/脂質:6.0g/炭水化物:17.8g

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

◀キトリ線▶

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!

TAMUTAMU BAUMUKUHENFACTORY
のヨシバウム引き換えチケット



牧野阪2-5-1上羽ビル1F
☎807-3233

「TAMUTAMU BAUMUKUHENFACTORY」は牧野駅近くにあるバウムクーヘンのお店。自慢のヨシバウムには「天野川セイタカヨシ」が使われており、鉄分や葉酸、ビタミンCなどが含まれています。定休日なし。

抽選で各3人にA[TAMUTAMU BAUMUKUHENFACTORY]のヨシバウム引き換えチケット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

もしものときのために、どこでどのような医療やケアを希望するのか話し合うことを〇〇会議と言います。この〇〇に入る言葉は?

- (1)人生 (2)枚方 (3)首脳

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。9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 [7月末現在]

人口	39万6723人[前月より43人減] (男:18万9970人 女:20万6753人)
世帯	18万4272
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	1037人
転出	961人
出生	202人
死亡	321人