



時短簡単
お助けレシピ
枚方キッチン
Vol.71

材料 (4人分)

レンコン	中1節(150g)
ニンジン	1/3本(40g)
シイタケ	小4個(40g)
うす揚げ	1枚(30g)
いりゴマ	大さじ1
ゴマ油	小さじ1.5
砂糖	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1.5
A 酢	小さじ2
みりん	小さじ1
塩	少々

作り方

- (1)レンコンとニンジンはいちょう切りに、シイタケはうす切りに、うす揚げは油が多い場合は油抜きし、短冊切りにする。
- (2)レンコンは水にさらしておく。
- (3)鍋にゴマ油を入れて熱し、レンコンとニンジンを入れて炒める。
- (4)シイタケ、うす揚げ、Aを入れて炒める。
- (5)全体の味がなじんだら、いりゴマを加えてできあがり。

レンコンのゴマ酢和え

レンコンのシャキシャキ感をたっぷりと



今が旬のレンコンのシャキシャキとした歯触りと、ゴマの香ばしい風味が絶妙にマッチングした1品です。1月の小学校給食に登場します。お酢が効いたさっぱりとした味付けで、温かなくても冷たくてもおいしく食べられます。身近な食材で簡単に作ることができるので、ご家庭でもプラスの1品に取り入れてみてはいかがでしょうか。



栄養価(1人分) エネルギー：99kcal/たんぱく質：3.3g/食塩相当量：0.6g/脂質：4.5g / 炭水化物：12.4g

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

全レシピを市ホームページに掲載中!



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!

中華そば 麓 Fumoto チャーシュー麺半チャーハンセットチケット



岡本町7-1 ビオルネ北館1F ☎807-7221

素材にこだわっている中華そば麓。チャーシューは上品な甘さのドルチェポルコを低温調理し赤ワインで仕上げており、スープは豚と魚介のWスープで仕上げたあっさりとした味わいです。定休日無し。営業時間は11時～15時、17時30分～21時(ラストオーダー)。

抽選で各3人にAチャーシュー麺半チャーハンセットチケット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

特集では祇園の2人がSDGsについて市長と語りました。笑いのチカラでSDGsを“〇〇ゴト”に。〇〇〇に入る言葉は?

(1)ヒトリ (2)キセツ (3)ジブン

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・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。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	39万6765人[前月より70人減] (男:18万9995人 女:20万6770人)
世帯	18万4977
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	962人
転出	856人
出生	195人
死亡	371人

発行：枚方市 〒573-8666 大垣内町2丁目1番20号
19万700部作成(1部当たり28.4円/印刷・配布費用)
編集：市長公室 広報プロモーション課 ☎072・841・1258、☎846・5341

広報ひらかたが
届かないときは

配布委託先(株)ダイコク
次号の配布は1月27日(金)～31日(火)です。

☎0800・222・1330

