



時短簡単
お助けレシピ
枚方キッチン
Vol.75

材料 (2人分)

- | | |
|-------------|------------------|
| ①ツナマヨ、しそ、卵 | ②焼き鳥、ニンジン、アスパラガス |
| 焼きのり 1枚 | 焼きのり 1枚 |
| ごはん 200g | ごはん 200g |
| ツナ缶 1缶(70g) | 焼き鳥缶(タレ) 1缶(70g) |
| マヨネーズ 小さじ2 | ニンジン 1/2本(60g) |
| 卵 1個 | ★ゴマ油 小さじ1 |
| 牛乳 大さじ1 | ★塩 1.0g |
| 大葉 1枚 | ★白ゴマ 小さじ1 |
| | アスパラガス 2本 |

作り方

ツナマヨ、しそ、卵

- ①ツナ缶の汁気をきりマヨネーズを混ぜツナマヨを作る。
- ②卵は耐熱ボウルに割り入れ牛乳を混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分程度加熱する。
- ③ラップの上に焼きのり、ごはん半量、卵、大葉、ツナマヨ、ごはん半量の順にのせ、焼きのりで包みラップでくるむ。
- ④なじんだら、包丁で半分に切る。

焼き鳥、ニンジン、アスパラガス

- ①ニンジンは千切り(5cm)にし、電子レンジ(600W)で2分加熱後★を加えて混ぜる。
- ②アスパラガスは根元の皮をむき、3等分に切り、ラップで包みレンジで1分加熱する。
- ③ラップの上に焼きのり、ごはん半量、ニンジン、焼き鳥、アスパラガス、ごはん半量の順にのせ焼きのりで包みラップでくるむ。
- ④なじんだら、包丁で半分に切る。

レンジで簡単!おにぎらず



にぎらず挟んで
色とりどり

ごはんを具材をパッと挟むだけで簡単にできるおにぎらず。おにぎりなのに握る手間がないので、具材を多めにしたり、食材を組み合わせたりとアレンジも自在です。切った後の断面も色とりどりで綺麗です。主食・主菜・副菜をそろえると、バランスのいい一食にもなりますよ。忙しい朝のお弁当作りや、ピクニックにもピッタリです。



栄養価(1人分) エネルギー:598kcal / たんぱく質:21.9g / 脂質:19.3g / 炭水化物:82.0g / 食塩相当量:1.6g

全レシピを市ホームページに掲載中!



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

海鮮餃子 北京
海鮮トリオ餃子の引き換えチケット



海鮮餃子北京は宮之阪駅から徒歩約2分にある中華料理店です。新鮮なエビやタコ、貝柱などの海鮮と減農薬野菜を使った手作り海鮮餃子が名物。その他、酢豚・唐揚げ・焼飯などの一品料理も。テイクアウトやネット注文可。営業時間は午前11時30分～午後10時(ラストオーダー午後9時)。火曜定休(火曜が祝日の場合は翌営業日)。

抽選で各3人にA海鮮トリオ餃子(エビ2個・タコ2個・シソ入り貝柱2個)の引き換えチケット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

枚方でアウトドア体験を楽しめるエリアは〇〇河川エリア!〇〇に入る言葉は?

- (1) 木津川 (2) 淀川 (3) 寝屋川

先月の答え
(3)



▶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(AまたはB)、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	39万5300人[前月より727人減] (男:18万9103人 女:20万6197人)
世帯	18万5118 ※人口・世帯数は住民基本台帳による
転入	2283人
転出	2798人
出生	198人
死亡	410人

発行: 枚方市 〒573-8666 大垣内町2丁目1番20号
19万800部作成(1部当たり38.06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)タイコク
☎0800・222・1330
次号の配布は5月27日(土)～31日(水)です。

