



キャロット・ラペ



「もう1品欲しい」が叶う
作り置きサラダ

材料 (4人分)

ニンジン	1本 (150g)
タマネギ	中1/4個 (50g)
枝豆 (さや付き)	30g
塩	少々
米酢	小さじ2
レモン果汁	小さじ2
粒入りマスタード	小さじ2弱
はちみつ	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- (1)枝豆をゆで、さやから豆を出しておく。
- (2)ニンジンは千切り、タマネギは薄切りにし、塩少々を入れて軽く湯ぐく。
または、電子レンジ(600W)で様子を見ながら、2分半程度加熱する。
- (3) (2)の粗熱がとれたら水気を切る。
- (4)調味料Aを混ぜ合わせ、(1)と(3)を入れ、和えたら完成。
※冷蔵庫に30分程置くと、より味が馴染み、さらに美味しく食べられます。

フランスの家庭料理で定番のキャロット・ラペは、千切りにしたニンジンと酢やオリーブ油を使ったドレッシングで和えたサラダです。ニンジンには皮膚や粘膜、目の健康維持に役立つビタミンAが豊富で10月10日の「目の愛護デー」にちなみ、10月の中学校給食で新メニューとして登場します。さっぱりとした味わいで彩りも良く、「もう1品欲しい」ときの作り置きにおすすめです。



栄養価 (1人分) エネルギー: 42kcal / たんぱく質: 1.1g / 脂質: 1.5g / 炭水化物: 6.0g / 食塩相当量: 0.4g

全レシピを市ホームページに掲載中!



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!
うつわとカフェ Lau
デザートプレートのペアチケット



堤町9-11

昨年11月、枚方公園駅から徒歩2分のところに、古民家を改装してオープンしたカフェ。プレゼントは日替わりケーキの中から2種類が選べるプレート。市内の作家が手掛ける器の販売も。水・日曜定休、火・金曜はランチ営業あり。

抽選で各3人にAデザートプレートの引き換えチケット(2人分) Bクリアファイルと図書カード(500円分)と枚方家族缶バッジが当たる!

問題

ものづくりの現場を体感できる「OOOOファクトリー」が広がっています。Oに入る言葉は?

(1)ヒラカタ (2)オープン (3)クローズ

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・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。10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 [8月末現在]

人口	39万5092人[前月より392人増] (男:18万9123人 女:20万5969人)
世帯	18万5860
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	1461人
転出	875人
出生	202人
死亡	396人