



野菜たっぷりほかほかかす汁



旬の野菜で
元気いっぱい!

材料 (4人分)

ハクサイ	2枚 (120g)
ホウレンソウ	1/5束 (60g)
豚肉	60g
ニンジン	1/3本 (50g)
かまぼこ	40g
青ネギ	3本 (15g)
削り節	10g
水	500ml
みそ	大さじ2と1/2
酒かす	大さじ1と1/2

作り方

- (1)削り節と水で出汁をとる。
- (2)ホウレンソウは茹で、1cm程度に切る。
- (3)かまぼことニンジンはいちょう切り、ハクサイは小さめのざく切り、青ネギは小口切りにする。
- (4)沸騰した出汁に豚肉を入れて、アクをとる。
- (5)ニンジンを入れ、やわらかくなってきたら、ハクサイを入れて煮る。
- (6)かまぼこ、ホウレンソウ、酒かすを加え、みそを溶き入れ、青ネギを入れる。

かす汁は、酒蔵が多く酒かすが手に入りやすい関西でよく親しまれている郷土料理です。給食では、枚方市や大阪府内で作られた野菜を使用した地産地消の献立として、11月の中学校給食に登場します。秋～冬が旬のホウレンソウ、ハクサイ、青ネギは、この時期は特に栄養価が高く味も濃くなりおいしくなります。季節の野菜を取り入れた、心も体もほかほか温まるメニューです。



栄養価 (1人分) エネルギー：88kcal /
たんぱく質：8.4g / 脂質：2.0g / 炭水化物：
9.1g / 食塩相当量：1.4g

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。

◀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!

菓楽のおはぎ3種ペアチケット



養父丘2-7-24 ☎896・5758

今年9月、中宮北町から養父丘2丁目へ移転し、リニューアルオープンした和菓子店。プレゼントは通年販売を開始したおはぎ(粒あん・こしあん・きな粉)。みたらし団子や赤飯などの販売も。電話で取り置き可。駐車場あり。水曜定休。

抽選で各3人にA菓楽のおはぎ3種引き換えチケット(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

日本人の〇人に1人が一生のうちにごんになるといわれています。〇に入る言葉は?

- (1)2 (2)5 (3)10

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(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。11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 [9月末現在]

人口	39万4890人[前月より202人減] (男:18万9047人 女:20万5843人)
世帯	18万5895
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	1001人
転出	963人
出生	171人
死亡	411人