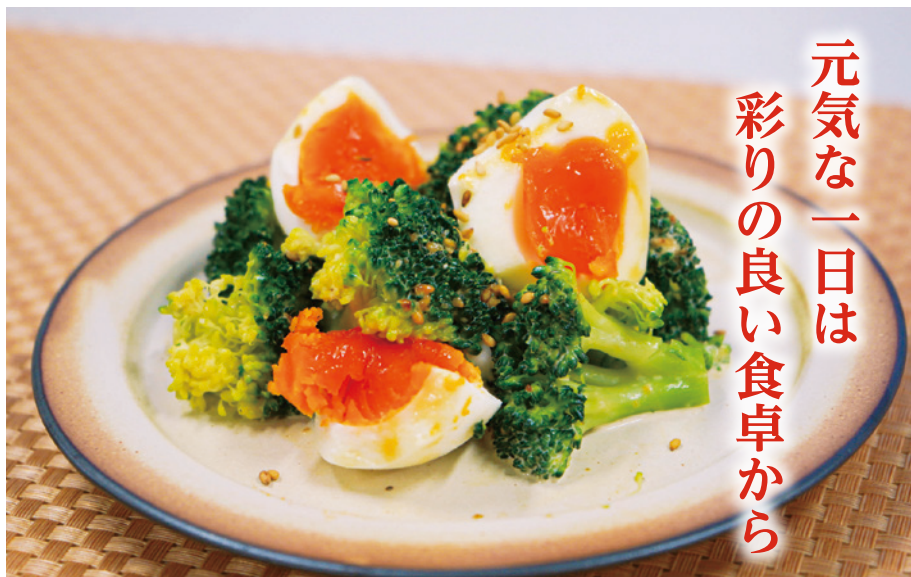




# ブロッコリーと卵のサラダ

元気な一日は  
彩りの良い食卓から



## 材料 (1人分)

ブロッコリー	1/3株(70g)
卵	1個
マヨネーズ	小さじ2
オイスターソース	小さじ1/2
すりごま	小さじ1/2

## 作り方

- (1) 沸騰した湯に卵を入れ8分間ゆでて、ゆで卵を作る。
- (2) ブロッコリーを小房に分けてゆで、ザルにあけて粗熱をとる。
- (3) ボウルにAを入れて混ぜ、(2)とスプーンで粗くつぶした(1)を加えて和える。

栄養価 (1人分) エネルギー: 167kcal / たんぱく質: 9.8g / 脂質: 12.3g / 炭水化物: 5.0g / 食塩相当量: 0.7g

全レシピを市ホームページに掲載中!



卵とブロッコリーを使った食べ応えのあるサラダは食卓の彩りにぴったり。マヨネーズとオイスターソースのコクが、ブロッコリーとの相性抜群です。冷凍ブロッコリーや市販のゆで卵を使うとさらに時短に。忙しい朝は、パンやおにぎりにこの一品をプラスするだけで栄養バランスが良くなりおすすめです。

このメニューは「ひらかた食育カーニバル」で京阪百貨店枚方店とのコラボ弁当としても販売されます。1日に取りたい野菜の約2分の1を取ることができる副菜4品とメインディッシュの宮崎県産豚肉「高城の里」のトンカツ、市の郷土料理くすみもちも入った限定商品をぜひご賞味ください!



販売などの詳細はP.20参照

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。

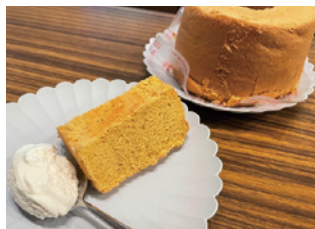
◀キトリ線▶

## 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!

### 米粉シフォンケーキ専門店MEGUMIのミニホールシフォンケーキ



枚方元町6-37 ☎080-9676-3926

枚方公園駅から徒歩2分のところにある米粉シフォンケーキ専門店MEGUMIでは、栄養士の店主がグルテンフリーのシフォンケーキやメレンゲクッキー・ラスクを販売しています。テイクアウトのみ。月・火曜定休。

抽選で各3人にAホール(直径12cm)のシフォンケーキ(バニラプレーン・アールグレイ・ココアのいずれか)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)と枚方家族缶バッジが当たる!

### 問題

食品ロス削減などに取り組む「枚方版〇〇〇ドライブ」が昨年11月から本格始動。〇に入る言葉は?

(1)ライス (2)クール (3)フード

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。2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 [12月末現在]

人口	39万4221人[前月より435人減] (男:18万8659人 女:20万5562人)
世帯	18万5778
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	965人
転出	1214人
出生	194人
死亡	380人