



枚方キッチン  
Vol.86

## 食卓で感じる 春の訪れ

今が旬のタケノコとフキを使ったこの献立は春を感じるメニューとして4月の中学校給食で提供されます。平安時代から既に栽培されていたとされるフキは日本原産の山菜で、古くから食卓で親しまれています。タケノコの水煮によく見られる白いつぶつぶは「チロシン」というアミノ酸で、旨味の元でもあります。シンプルな調味料で素材の味を感じることができる一品です。

栄養価 (1人分) エネルギー: 70kcal / たんぱく質: 4.7g / 脂質: 2.4g / 炭水化物: 7.4g / 食塩相当量: 0.5g

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。



## タケノコとフキの煮物



### 材料(4人分)

タケノコ(水煮)	80g
フキ(水煮)	60g
ニンジン	40g
厚揚げ	120g
だし汁	100ml
砂糖	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ2/3
みりん	大さじ1/2

### 作り方

- (1) 厚揚げは油抜きをし、さいの目切りにする。
- (2) タケノコ・ニンジンは1cm幅のいちよう切り、フキは2cm幅に切る。
- (3) だし汁にAを入れて煮立たせ、タケノコ・ニンジンをに入れて中火で煮る。
- (4) ニンジンに火が通ったら厚揚げを入れさらに煮る。
- (5) 最後にフキを入れて煮含め、完成。

## 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! 市内の精米会社「幸福米穀株式会社」の グラノーラ6種セット



茄子作南町にある精米会社・幸福米穀株式会社では、「お米を身近に感じてほしい」という思いでグラノーラを製造しています。国産の玄米と食物繊維が豊富なオーツ麦を使用。トップワールド柿葉店・牧野店などで購入できます。

抽選で各3人にA幸福米穀株式会社のグラノーラ6種引き換えチケットBクリアファイルとQUOカード(500円分)と枚方家族缶バッジが当たる!

### 問題

市政運営方針では、〇つの基本目標を具体化する取り組みを推進。

〇に入る言葉は?

(1) 5 (2) 6 (3) 7

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。4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

☎0120・531・665

※市ホームページにファクス専用相談シートあり

### 人の動き [2月末現在]

人口 39万3832人[前月より127人減]  
(男:18万8448人 女:20万5384人)

世帯 18万6059

※人口・世帯数は住民基本台帳による

転入 1167人 転出 1072人

出生 191人 死亡 413人