

手軽で健康！  
**枚方キッチン**  
vol.9

身近な食材を少しのアレンジでヘルシーメニューに！  
乳幼児から高齢者まで各世代にあった健康レシピを紹介。

ふ  
**麩のラスク**



▲ 1人分のエネルギー 83kcal

材料(1人分)

麩 / 5g(固いまま使用)  
無塩バター / 5g  
グラニュー糖 / 5g  
黒すりごま / 1g

作り方

- ①グラニュー糖と黒すりごまを混ぜ合わせておく。オーブンは予熱しておく。
- ②ボールに麩を入れて溶かしバターを全体にからませる。
- ③②にグラニュー糖と黒すりごまを混ぜ合わせたものをさらにかからませる。
- ④オーブンで焼く。目安は170℃で7分程度。

ヘルシーポイントはココ！

消化が良く栄養もたくさん

幼児期のしっかりした体づくりのため、朝・昼・夕食に加えて栄養を摂ることができる3時のおやつ役割はととても重要です。麩は、たんぱく質やミネラルなどが豊富で消化吸収が良く、おやつとしても適しています。水分補給のために牛乳を添えると、さらに栄養バランスが良くなります。

幼児期におすすめ

好みの味にできます

麩にからませる材料として、黒ごまのほか、きな粉やシナモンなど子どもの好みに合わせられます。アレルギーなどでバターが使えない場合はサラダ油でもOK。外はカリッと中はふわっとした食感も楽しめます。

メニューに関する問い合わせは 子育て運営課 (☎841・1473、☎841・4319) へ



No.18 山田池公園のアジサイ

藤阪北町在住の松下美名子さん(32歳)が5年前に撮影。青空の下、「雨の日とは違う表情に思わずシャッターを押しました」と松下さん。「またこの時期に山田池をぶらりと散歩したいです」。約2600株のアジサイが咲く「あじさい園」は例年、6月初旬～中旬頃が見頃です。



枚方の魅力を再発見できる風景写真を大募集。街中もOK。▶応募 電子メールに住所・氏名(ペンネーム希望の場合はペンネームも)・年齢・電話番号・電子メールアドレス、写真の説明を書いて写真データを添付し広報課(✉kouhou@city.hirakata.osaka.jp)へ。

※応募作品は市公式フェイスブックや市ホームページで公開します。

市役所へのお問い合わせは  
**枚方市コールセンター**

☎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

災害時の緊急情報は…

FMひらかた  
77.9MHz

ツイッターアラート発信  
twitter  
@hirakata\_city



インターネットラジオ

ひらかた健康ほっとライン24

……フリーダイヤル……

24時間対応 0120-513-080

医師や看護師などが相談に応じます

…… 保健企画課 ……

☎807・7623、☎845・0685

人の動き[4月末現在] ※人口・世帯数は住民基本台帳による

4月分▶転入：1795人/転出：1245人 出生：225人/死亡：269人  
人口：40万4513人[前月より506人増] (男：19万4619人 女：20万9894人) 世帯：17万8507

再生紙に、植物油インキで印刷しています。