

和風ピクルス

彩り野菜の

材料（4人分）

キュウリ：1/2本(60g)
パプリカ(黄)：1/4個(60g)
ミニトマト：8個(80g)
ニンジン：1/3本(60g)
レンコン：4cm(60g)
A 昆布(だし用)：5cm角1枚
水：100ml
酢：大さじ3
みりん：大さじ2
濃口しょうゆ：大さじ1
砂糖：大さじ1
かつお節(個袋)：1袋(5g程度)

作り方

①長さを半分にしたキュウリを縦4等分に切る。パプリカ(黄)は8mm幅に切る。ミニトマトはへたをとる。ニンジンは拍子木切りにする。レンコンは5mm厚さの半月切りにする。
②鍋にA、ニンジン、レンコンを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にしてふたをせずに2分～3分ゆで、かつお節を入れて火を止める。
③耐熱のボウルにキュウリ、パプリカ、ミニトマトを入れ、②を熱いまま注ぐ。表面にラップをして粗熱がとれたら冷蔵庫で数時間～半日冷やす。
※2日～3日以内を目安に食べきりましょう。

かんたん常備菜でプラス一品
カラフルに食卓彩ります



昆布とかつおのだしを効かせた和風ピクルスはマイルドな酸味で、おつまみにもおかずにもぴったり。カラフルな野菜が食卓を彩ります。

ピクルスのような歯ごたえのある野菜料理は、かむ回数が増えて満腹感が得られやすいのでダイエット中の人にもおすすめです。お好みの野菜でも試してみてください。

市内の直売所ではメニューの野菜以外にも、さまざまな地元野菜を買うことができます。市ホームページから「朝市」で検索を。

メニューの詳細は保健センター(☎840・7221、☎840・4496)へ



1人分のエネルギー 45kcal / 食塩相当量0.3g (漬け汁を40%摂取時) (写真は1人分)



クイズ de 広報

答えは広報の中!

抽選で3人に樟葉宮表参道商店会のキャラクター「みっけちゃん」のサイン入りクリアファイルと図書カード(500円分)、缶バッジが当たる!

問題 6月16日(日)開催の「枚方ひこ防'z」とは総合〇〇訓練のこと。
〇に入る文字は?
①防災 ②職業 ③消防



みっけちゃん▶



▶応募方法 市ホームページの応募フォーム(左記コード参照)またははがき、電子メール、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、広報ひらかたの感想を書いて市広報課(〒573-8666)へ。6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。
☎広報課☎841・1258、☎846・5341、✉kouhou@city.hirakata.osaka.jp

先月の答え②

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

FAX 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：1947人/転出：1383人 出生：197人/死亡：290人
人口：40万1785人[前月より471人減] (男：19万2976人 女：20万8809人) 世帯：18万730



再生紙に、植物油インキで印刷しています。