

七夕そうめん

材料（4人分）

- ・そうめん:50g～100g
(1束～2束)
- ・冬ガン:80g
- ・ニンジン:20g
- ・かまぼこ:40g
- ・ワカメ(乾燥):1～1.5g
- ・青ネギ:20g
- ・だし汁:500g
(水600gに昆布2g・削り節10g程度)
- ・薄口しょうゆ:小さじ2
- ・塩:少々

作り方

- ①昆布、削り節でだしをとる。
- ②冬ガン、ニンジン、かまぼこは千切りに、青ネギは小口切りにする。七夕をイメージしたいときは、星形などにくりぬく。
- ③そうめんは、たっぷりの湯で硬めにゆで、水でよく洗った後、ザルにあげておく。
- ④だしを沸騰させて冬ガンとニンジンを入れる。
- ⑤火が通ったら、かまぼこ調味料を入れる。
- ⑥ゆでたそうめん、ワカメ、青ネギを入れて仕上げる。

飾り野菜で 星空を演出

冬ガンは、実は夏野菜。長期間貯蔵ができることから「冬まで」という意味でこの名がつきました。さっぱりした味わいで、汁物や煮物にして味を染み込ませると、おいしく食べられます。今回は、七夕の行事食のそうめんと組み合わせました。

小学校給食では、タマネギ・ジャガイモ・カボチャ・ナスなどの地元産野菜を使う予定です。



メニューの詳細はおいしい給食課
(☎050・7105・8030、☎851・1744)へ



1人分のエネルギー 94kcal / たんぱく質 4.5g
(写真は1人分)

発行：枚方市 〒573-8666 大垣内町2丁目1番20号
編集：市長公室 広報課 18万8200部作成(1部当たり36円/印刷・配布費用)
広報ひらかたが 届かないときは 配布委託先 ㈱ダイコク ☎0120-01-3912へ

クイズ de 広報

答えは広報の中！

今月のプレゼントは地元野菜詰め合わせ！

- A 地元野菜(平日に自宅で受け取れる人のみ)、
- B クリアファイルと図書カード(500円分)、
- 缶バッジが抽選で各3人に当たる！

問題

里山でボランティア活動をしているのは全○団体。
○に入る数字は？

- ① 4 ② 6 ③ 8

枚方市農業研究会が提供
(写真はイメージ)



先月の答え①



▶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、応募する賞品(☑または②)、広報ひらかたの感想を書いて市広報課(〒573-8666)へ。7月15日必着。1人1通。当選者の発表は☑電話で連絡②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

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 [5月末現在] ※人口・世帯数は住民基本台帳による

5月分▶転入:944人/転出:1132人 出生:250人/死亡:334人
人口:40万1513人[前月より272人減] (男:19万2816人 女:20万8697人) 世帯:18万597



再生紙に、
植物油インキで印刷しています。