



# チキンソテーの塩葉玉ネギあん

春の訪れを体感できる  
地場野菜メニュー



▲穂谷で葉玉ネギを栽培する岡本淳一さん(82歳)「今が旬で甘みが強く、柔らかい葉までおいしく食べられます。ネギ嫌いの人もおすすめです」

## 材料 (2人分)

- チキンソテー  
鶏もも肉(角切り) 120g  
塩 ひとつまみ  
こしょう 少々  
オリーブ油 小さじ1  
ニンニク 大1片(10g)  
マイタケ 200g
- 葉玉ネギあん  
葉玉ネギ 1株(300g)  
塩 ひとつまみ  
こしょう 少々  
ゴマ油 小さじ1/2



## 作り方

- 鶏もも肉に塩、こしょうをふる。
- ニンニクはうす切り、マイタケは手で食べやすい大きさにほぐす。葉玉ネギは葉、玉ネギ部分ともに粗みじん切りにする。
- フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れて弱火にかけ、色がほんのりつけばニンニクを取り出す。
- 鶏もも肉を皮目を下にして焼き、焦げ目がついたら裏返す。マイタケを入れ蓋をして中火で焼く。火が通ったら鶏肉、マイタケを皿に取り出す。
- 葉玉ネギを炒め、透き通ってきたら塩、こしょうをふる。ゴマ油を加えて軽く混ぜ合わせる。
- 鶏もも肉に葉玉ネギあんをかけ(3)のニンニクをのせる。

枚方産葉玉ネギの試食モニターに応募された中から市内在住の政岡和代さんが考案したレシピを紹介。葉玉ネギの甘みと柔らかさを生かしたあん、香ばしく焼いたチキンソテーは相性抜群。野菜をたっぷりとれる一品に。新玉ネギでも代用できますが、この時期しか採れない地場野菜の葉玉ネギをぜひ試してみてください。穂谷ふれあい市やJA氷室支店では4月まで販売中。市ホームページから「朝市」で検索を。

1人分のエネルギー 203kcal  
たんぱく質12.8g/食塩相当量1.1g

全レシピを市ホームページに掲載中!



メニューの詳細は保健センター 健康増進・介護予防課(☎841・1458、☎840・4496)へ。

◀キリトリ線▶

## 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!

枚方で唯一のコッペパン専門店「コビトパン」オーナーのおすすめ3点セット



▲左から「クッキークリーム」「いちごホイップ(いちご倍)」「チーズカレーあげこっぺ」。メニューは20種類以上。プレゼントでは味は選べません。

宮之阪の住宅街にひっそりと並ぶコッペパン専門店「コビトパン」。注文してから作るため、出来たてを味わうことができます。営業日は水・木・金曜午後0時30分～2時。土・日曜、祝日は不定期。売り切れ次第閉店。こだわりのふわふわパンをぜひこの機会に!

抽選で各3人にA「コビトパン」オーナーが選ぶコッペパン3点引き換えチケット、Bクリアファイルと図書カード(500円分)とひこぼしくんステッカーが当たる!

## 問題

「〇が主役の暮らしたくなるまちへ」をテーマに伏見市長が市政運営方針を表明。〇に入る言葉は?

- (1)人 (2)緑 (3)花

先月の答え  
(2)



▶応募方法 市ホームページの応募フォーム(上記コード)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☒)、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

☎保健医療課

☎807・7623、☎845・0685

人の動き [2月末現在]

人口 39万6872人[前月より535人減]  
(男:19万141人 女:20万6731人)

世帯 18万2823

※人口・世帯数は住民基本台帳による

転入 796人 転出 1085人

出生 169人 死亡 415人