



夏野菜たっぷりスパイシータコライス



6月は食育月間 食卓を囲み楽しい時間を



材料（2人分）

牛豚合びき肉	100g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ニンニク	1片（チューブでも可）
玉ネギ	1/4個（50g）
パプリカ（黄）	1/2個（60g）
ズッキーニ	小 1 1/2本（100g）
オリーブ油	小さじ1/2
卵	2個
ご飯	茶碗2杯分（300g）

A	ケチャップ	大さじ2
	ウスターソース	大さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1/2
	カレー粉	大さじ1

レタス	2枚（30g）
ミニトマト	4個（40g）
ピザ用チーズ	20g

作り方

- (1)ニンニクはみじん切りにする。
- (2)玉ネギ・パプリカ・ズッキーニは1cm角に切る。
- (3)ホットプレート※にオリーブ油と(1)のニンニクを熱し、牛豚合びき肉を入れて炒める。※フライパンでも可
- (4)肉の色が変わってきたら塩、こしょう、(2)を加えて炒める。
- (5)野菜がしんなりしてきたらAを加えて煮詰める
- (6)(5)をホットプレートの中央に寄せて、両端に卵を割り入れて目玉焼きを作る。
- (7)目玉焼きを具の上にのせ、ホットプレートの両端にご飯を入れ、ご飯の上にちぎったレタス、半分に切ったミニトマト、ピザ用チーズをトッピングする。

6月は「食育月間」であることにちなみ、家族や友達と一緒に作り、食べられるホットプレートを使ったレシピを紹介。「タコライス」はメキシコ料理であるタコスの具材をご飯にのせた沖縄県のご当地グルメ。スパイシーに味付けしたひき肉に夏野菜をたっぷり加えヘルシーに。カリッとのおこげのできたご飯やトロッと半熟の目玉焼き、シャキシャキレタスが食欲をそそります。カレー粉の他にもチリパウダーやタバスコを加えると更に本格的な味わいに。

栄養価（1人分）エネルギー 575kcal
たんぱく質23.8g / 脂質19.3g
食塩相当量2.3g

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 健康づくり・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！

クリームパン専門店「九十九堂本舗」の
ツクモのクリームパン・あんぱんのセット



▶プレゼントはツクモの
クリームパン3個・あん
ぱん2個のセット。

大垣内町2丁目にある「九十九堂本舗」は大通りに面した店舗で気軽に立ち寄ることができます。テレビで紹介された「ツクモのクリームパン」はクリームがたっぷり、まるでシュークリームのように。季節によって期間限定の味が登場。定休日は月曜。

抽選で各3人にA「九十九堂本舗」のパン5個セット（クリーム3個・あんぱん2個）の引き換えチケット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

昨年7月におうち時間に読書がしたいという市民の声で始まった「ひらかた電子○○○」を利用しよう。○○○に入る言葉は？

(1)市役所 (2)図書館 (3)投票所

先月の答え
(2)



▶応募方法 専用フォーム（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（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。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 [4月末現在]

人口 39万6678人[前月より463人増]
(男:18万9950人 女:20万6728人)

世帯 18万3700

※人口・世帯数は住民基本台帳による

転入 1755人 転出 1149人

出生 187人 死亡 330人