発行：枚方市 〒573-8666 大垣内町２丁目１番20号
19万900部作成（１部当たり28.4円／印刷・配布費用）
編集：市長公室 広報プロモーション課 ☎072・841・1258、FAX846・5341

時短簡単 お助けレシピ
枚方キッチン Vol.68

カリー・ガー

サツマイモの甘味をベトナムのカレーで

材料（4人分）

・鶏肉	200g	・塩	小さじ1/3
・タマネギ	1個	・こしょう	少々
・ニンジン	1/2本	・カレー粉	小さじ2
・サツマイモ	1本	・固形コンソメ	1個
・ニンニク	1個	・砂糖	小さじ2
・ココナッツミルク	100g	・ナンプラー	小さじ1と1/2
・油	小さじ2	・水	200ml

作り方

⑴ニンニクはみじん切りに、タマネギは薄切りに、ニンジンとサツマイモはいちょう切りにする。
⑵タマネギとニンジンは、電子レンジ（500W）で約3分加熱しやわらかくしておく。
⑶鍋に油を入れて熱し、ニンニクを炒める。
⑷香りがたったら鶏肉を加えて色が変わるまで炒め、塩、こしょうを入れる。
⑸⑵を入れ、しんなりしたらカレー粉を入れて炒める。
⑹水を入れ、沸騰したらあくを取る。
⑺固形コンソメ、ココナッツミルク、砂糖、ナンプラーを入れて少し煮込む。
⑻サツマイモを入れて煮込み、やわらかくなったら完成！

全レシピを市ホームページに掲載中！

小学校給食で秋の定番となっているベトナムのカレー。サツマイモとココナッツミルクを使うことが特徴です。給食では、本格的にベトナムの魚醤「ニョクマム」を使用していますが、今回は比較的手に入りやすいナンプラー（タイの魚醤）を使いました。今年も、サツマイモがおいしい10月に小学校給食で提供予定です。ご家庭でも、旬のサツマイモの優しい甘さと、いつもと少し違った風味を味わってみてはいかがでしょうか。

調理時間 約25分

栄養価（1人分）エネルギー：241kcal / たんぱく質：19.2g / 食塩相当量：1.7g / 脂質：8.2g / 炭水化物：22.9g

メニューの詳細は おいしい給食課（☎050・7105・8030、FAX851・1744）へ。

◀キリトリ線▶

広報ひらかたが届かないときは 配布委託先 ㈱ダイコク ☎0800・222・1330 へ
次号の配布は10月27日㈫～31日㈭です。

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！
ハンバール枚方T-SITE店の3,000円分お食事券

岡東町12-2枚方T-SITE1階
☎807・8178

「ハンバール枚方T-SITE店」は肉汁が溢れ出るハンバーグがオススメの洋食店。時間帯を問わず落ち着いた雰囲気で、バルメニューも充実しており、お酒も楽しむことができます。定休日はT-SITEに準じます。

抽選で各３人にⒶハンバール枚方T-SITE店の3,000円分お食事券Ⓑ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

市全域のバス路線を網羅したひらかた〇〇タウンマップを配布中。この〇〇に入る言葉は？

⑴電車　⑵最新　⑶交通

先月の答え ⑴

▶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（Ⓐ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。10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。　問広報プロモーション課☎841・1258、FAX846・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
FAX807・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
問保健医療課
☎807・7623、FAX845・0685

人の動き［8月末現在］

人口	39万7052人［前月より329人増］（男：19万128人 女：20万6924人）
世帯	18万4787

※人口・世帯数は住民基本台帳による

転入	1505人	転出	993人
出生	208人	死亡	391人

UD FONT