



材料（4人分）

おから	90g
ツナフレーク	30g
タマネギ	60g
ニンジン	40g
豆乳	60ml
油	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
A 酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1/3

作り方

- (1)タマネギは薄切り、ニンジンは千切りにしておく。
- (2)鍋に油を入れて熱し、(1)を炒める。
- (3)(2)が柔らかくなったらツナフレークを加えて炒め、塩・こしょうをする。
- (4)一旦火を止め、豆乳・Aを加える。
- (5)おからを加えて炒め、仕上げる。

栄養価（1人分） エネルギー：67kcal /
たんぱく質：3.2g / 脂質：3.3g /
炭水化物：6.1g / 食塩相当量：0.7g

おからサラダ

おからとツナのハーモニー



今月の小学校給食に新メニューとして登場するおからサラダ。おからは優れた栄養食材で、たんぱく質や食物繊維、カルシウムが豊富です。味付けもアレンジしやすいのでご家庭でも積極的に取り入れられてみては。その中でもおからサラダは手軽に作ることができるので、もう一品ほしい時のメニューにもおすすめです。しっとりとしたおからの口当たりとツナのうま味のハーモニーを楽しんでください。



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

◀キトリ線▶

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!

ツイキー ソフト
Tsiky Soft

「おいもさんソフト」ペアチケット



杉責谷1ー992ー3 ☎090-7208-2121

国道307号沿いにある杉農園直営のソフトクリーム販売店(関連8ページ)。濃厚なソフトクリームをはじめ、自家製の食材を使った揚げ物やパン、地鶏の手羽煮の販売も。旬のサツマイモをふんだんに使用した「おいもさんソフト」は食べ応え抜群。営業日は月・水・金・土曜。

抽選で各3人にAツイキーソフト「おいもさんソフト」ペアチケット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

特集では〇〇〇〇隊と一緒に東部地域の魅力を紹介!

〇〇〇〇に入る言葉は?

(1)インスタ (2)ヒラカタ (3)マイカタ

先月の答え
(3)



▶応募方法 専用フォーム(上記コード)またははがき・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。11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 [9月末現在]

人口	39万6954人[前月より98人減] (男：19万66人 女：20万6888人)
世帯	18万4831 ※人口・世帯数は住民基本台帳による
転入	960人
転出	907人
出生	251人
死亡	402人