



# 鮭の甘酒みそ汁



やさしい甘さで栄養豊富な  
あったかみそ汁

### 材料 (4人分)

鮭	80g
うす揚げ	1枚(40g)
ニンジン	1/4本(40g)
タマネギ	1/3個(80g)
豆腐	1/4丁(80g)
青ネギ	30g
みそ	大さじ2と1/2
甘酒	大さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1/3
だし汁	500cc

### 作り方

- (1) 鮭は角切り、うす揚げは短冊切り、タマネギは薄切り、ニンジンはいちょう切り、豆腐はさいの目切り、青ネギは小口切りにしておく。
- (2) だし汁を沸騰させ、鮭を入れてあくをとる。
- (3) うす揚げ、ニンジンを入れて煮る。
- (4) タマネギ、豆腐を入れる。
- (5) 野菜が煮えたら甘酒、みそ、青ネギ、薄口しょうゆを入れて仕上げる。

栄養価 (1人分) エネルギー: 113kcal / たんぱく質: 11.4g / 脂質: 4.3g / 炭水化物: 7.2g / 食塩相当量: 1.5g

全レシピを市ホームページに掲載中!



3月3日のひなまつりに中学校給食で新メニューとして登場します。甘酒は「飲む点滴」と言われるほど栄養豊富な飲み物です。疲労回復や腸内環境を整えるなど、健康への効果・効能がたくさんあります。ほんのりまるやかな甘酒の風味とたっぷり入った具材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。

## 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!

イロハベーカリー  
「選べるラスク2袋」引き換えチケット



伊加賀東町1-5 ☎380・0779

枚方公園駅から徒歩5分のイロハベーカリーは、「毎日食べたいパン」をモットーにイーストフード、ショートニング、マーガリンを使わず手作りにこだわっています。サクサクのラスクは全部で5種類。手土産にピッタリです。営業時間は午前9時30分～午後7時30分。定休日は日・月曜、第2・4火曜日。

抽選で各3人にA「選べるラスク2袋」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

3月4日に行われる枚方市総合防災訓練の名称は枚方〇〇防'z。〇〇に入る言葉は?

- (1) うみ (2) ひら (3) ひこ

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(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。3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 [1月末現在]

人口	39万6188人[前月より64人減] (男:18万9692人 女:20万6496人)
世帯	18万4877
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	1135人
転出	887人
出生	208人
死亡	520人