



丸ごと葉玉ネギのスープ



やさしい甘さで温まる！
レンジで時短調理

材料（1人分）

葉玉ネギ（玉ネギ部分）	120g
（葉の部分）	10g
卵	1個
水	50cc
顆粒コンソメ	小さじ1/2
粗挽き黒コショウ	お好みで

作り方

- 葉玉ネギの玉ネギ部分は根を切り落とし、上に十字の深めの切り込みを入れる。葉の部分は斜め細切りにする。
- 耐熱容器の玉ネギ部分、顆粒コンソメ、水を入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ（600W）で1分半加熱する。
- 電子レンジから取り出し、真ん中に卵を割り入れ、卵の周りに葉の部分を入れる。卵の黄身はお箸などで穴をあけておく。
- (3)にふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で1分半加熱する。
- お好みで粗挽き黒コショウをかける。

栄養価（1人分）エネルギー：116kcal / たんぱく質：7.7g / 脂質：5.0g / 炭水化物：10.8g / 食塩相当量：1.0g

全レシピを市ホームページに掲載中！



朝はまだまだ寒いこの時期、温かいスープで1日の元気をチャージしましょう。マグカップに材料を入れて電子レンジで加熱するだけ。今が旬の葉玉ネギは、肉厚な葉の部分まで余すことなく食べられます。加熱すると優しい甘味が際立ち、とろとろの食感がスープとよく合います。ごはんやパンとセットにすると、主食・主菜・副菜が簡単にそろうので、忙しい朝にもおすすめです。穂谷ふれあい市では葉玉ネギを4月まで販売中。市ホームページから「朝市」で検索を。

▲穂谷で葉玉ネギを栽培する岡本淳一さん（83歳）
「ビタミン類も豊富で免疫力を高める効果がある今が旬の食材です。ぜひ一度お試しください。」



メニューの詳細は健康づくり・介護予防課（保健センター内）
☎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！
レストラン西本の
2000円分お食事券



招提元町1-38-15 ☎866-0120

「笑顔でお食事を愉しんで頂くこと」をテーマにさまざまなシーンで年齢層を問わず愛されている一軒家レストラン。ランチフルコースがおすすめです。営業時間はランチ午前11時～午後3時（LO：1時30分）。ディナー午後5時～9時30分（LO：7時30分）。定休日は火曜（祝日の場合は水曜）。

抽選で各3人にA2000円分お食事券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

選挙当日の投票時間は午前7時～午後〇時。〇に入る言葉は？

- (1) 6 (2) 7 (3) 8

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。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 39万6027人[前月より161人減]
(男:18万9633人 女:20万6394人)

世帯 18万4979

※人口・世帯数は住民基本台帳による

転入 1046人 転出 980人

出生 192人 死亡 419人