



# ナスとジャガイモと鶏肉の煮物

## 旬の地元野菜で暑さを乗り越える



### 材料 (2人分)

- 鶏むね肉 200g
- A [ 酒 小さじ 1/2
- しょうゆ 小さじ 1/3
- ナス 小2本 (160g)
- ジャガイモ 小2個 (200g)
- ダイコン 厚さ1.5~2cm (100g)
- ゴマ油 小さじ 1
- B [ みりん 大さじ 2/3
- 酒 大さじ 1/2
- 砂糖 小さじ 1と1/3
- しょうゆ 大さじ 1弱
- だし 50cc

### 作り方

- (1) 鶏むね肉は2cm角に切り、Aで下味をつける。ナスとジャガイモは、厚さ1cmの輪切りにして水にさらす。ダイコンは、皮をむいてすりおろす。
- (2) 大きめのフライパンにゴマ油を熱し、鶏むね肉を炒める。表面に焦げ目がついたら、ナスとジャガイモを入れて焼く。焼き目がついたらだし、Bの調味料を入れ、蓋をして火が通るまで弱火で煮る。
- (3) すりおろしたダイコンを入れ、1分程煮て器に盛り付ける。  
※茹でたニンジンやグリーンピースなどの野菜を添えると、仕上がりの彩りが美しくなります。

6月は食育月間です。地元の旬の野菜を楽しみながら、食について考えてみませんか。今月は枚方市でも収穫期を迎えるナスとジャガイモを使った煮物の紹介です。ナスには夏バテ・高血圧予防に役立つカリウムが含まれています。また、ビタミンCが豊富なジャガイモと低脂質・高たんぱくな鶏むね肉で体にもお財布にも優しいメニューです。蒸し暑い日のメインのおかずとしては是非お試しください。



※煮込み時間を含む

栄養価(1人分) エネルギー:251kcal / たんぱく質:26.4g / 脂質:4.1g / 炭水化物:25.6g / 食塩相当量:1.4g

全レシピを市ホームページに掲載中!



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! リザキッチン 選べるランチのペアチケット



大垣内町2-17-5 ☎843-0986

大垣内町2丁目にある「RIZZA KITCHEN」では、毎日届く新鮮な野菜をふんだんに使った心にも身体にも優しいランチを日替わりで提供しています。雑穀米か玄米が選べます。テイクアウト・配達あり。定休日は日曜、祝日。

抽選で各3人にAリザキッチンの選べるランチ2名様分のチケットBクリアファイルと図書カード(500円分)と枚方家族缶バッジが当たる!

### 問題

今月号の特集では、地域を支える〇〇師の取り組みを紹介しています。〇〇に入る言葉は?

(1)保健 (2)美容 (3)漫才

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・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	39万5446人[前月より146人増] (男:18万9241人 女:20万6205人)
世帯	18万5579
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	1509人
転出	1210人
出生	189人
死亡	342人

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38.06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、☎846・5341

広報ひらかたが  
届かないときは

配布委託先(株)タイコク

☎0800・222・1330 ~

JD

VEGETABLE  
INK