



夏野菜たっぷりガパオライス



フライパンひとつで！
夏の栄養満点レシピ

材料（2人分）

タマネギ	中1/2個（70g）
ピーマン	小1個（30g）
パプリカ（赤）	中1/4個（50g）
卵	2個
油	小さじ1（4g）
豚ひき肉	80g
ショウガチューブ	2cm（1g）
ニンニクチューブ	2cm（1g）
オイスターソース	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ
乾燥バジル	小さじ1
ご飯	茶碗大盛2杯分（400g）

A

作り方

- (1)タマネギ・ピーマン・パプリカは粗みじん切り、卵は目玉焼きにする。Aは合わせておく。
- (2)フライパンに油を熱し、豚ひき肉、ショウガ、ニンニク、タマネギの順に入れて炒める。ピーマン・パプリカを加え、全体に油がなじむまで炒めたら蓋をして加熱する。
- (3)Aを入れて汁気がなくなるまで炒める。バジルを入れて軽く炒めたら、火からおろす。
- (4)ご飯を盛った器に(3)をかけ、目玉焼きをのせる。
※キュウリ・ミニトマトなどの野菜を添えると、彩りよく仕上がります。

暑い夏でもガッツリ食べられるガパオライスは、タイ発祥の料理を日本風にアレンジしたもので、「ガパオ」はバジルを意味します。メインの豚肉、夏が旬のピーマンとパプリカ、味の決め手となるバジルには、疲れやだるさなど、夏バテに効果的なビタミンが豊富に含まれています。フライパン一つで調理ができ、主食、主菜、副菜が揃った栄養バランスの良いメニューです。エスニックな香りが食欲をそそること間違いなし。ぜひお試しください。



栄養価（1人分） エネルギー：557kcal / たんぱく質：19.2g / 脂質：14.4g / 炭水化物：82.9g / 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！
フォレスト グリーン クレープ&ベイク
ミルククリームのクレープ引き換えチケット



岡本町7-1 ☎080-4408-1856

枚方ビオルネ1階（岡本町公園側）にあるクレープ店。プレゼントは、パリパリ食感のクレープ生地にココのあるミルククリームがたっぷり詰まった人気クレープ「北海道よつ葉牛乳のミルククリーム」。テイクアウト可。定休日なし。

抽選で各3人にAミルククリームのクレープ引き換えチケットBクリアファイルと図書カード（500円分）と枚方家族缶バッジが当たる！

問題

現在、市内での特殊詐欺被害が増加し、「〇〇電」が相次いでいます。〇〇に入る言葉は？

(1)ヒラ (2)アポ (3)オニ

先月の答え

(1)



▶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。7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 [5月末現在]

人口	39万4974人[前月より472人減] (男:18万9027人 女:20万5974人)
世帯	18万5333
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	1044人
転出	1349人
出生	214人
死亡	381人