



時短簡単  
お助けレシピ  
枚方キッチン  
Vol.79

材料 (4人分)

タマネギ	中1個 (240g)
ナス	中5本 (250g)
ニンジン	1/3本 (50g)
油	小さじ2
豚ミンチ	150g
塩	少々
こしょう	少々
カレー粉	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1/2弱

作り方

- (1)タマネギは薄切りに、ナスはいちょう切りに、ニンジンは千切りにする。
- (2)フライパンに油を入れて熱し、豚ミンチを炒め、塩・こしょうをする。
- (3)タマネギ、ニンジンを入れて炒め、カレー粉を加える。
- (4)ナスとトマトケチャップ・ウスターソースを入れて、炒める。
- (5)食材がしんなりして、全体に味がなじんだら完成!

# ナスのカレーサンド



主食が進む  
夏のスパイシーメニュー

ナスのカレーサンドは9月の小学校給食で登場する、人気のメニューです。カレー風味が食欲をそそり、ナスをはじめとした野菜をたっぷり摂ることができるので、残暑を乗り切る力がつきます。ご飯のおかずにもおすすめの一品です。身近な食材で簡単に作ることができるので、ぜひお試しください。



栄養価(1人分) エネルギー:142kcal / たんぱく質:8.1g / 脂質:8.8g / 炭水化物:7.6g / 食塩相当量:0.6g

全レシピを市ホームページに掲載中!



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!  
フレンチバル プラット  
季節のデザートとコーヒーのペアチケット



大垣内町1-3-43 ☎894-8389

枚方市駅から徒歩5分の「フレンチバルプラット」は、本格的なフランス料理をリーズナブルな価格で気軽に楽しめるレストラン。枚方市の友好都市・北海道別海町のエゾシカを使った料理の提供も。月曜定休、日曜はランチ営業なし。

抽選で各3人にAランチで使える季節のデザートとコーヒーのチケット(2人分) 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

認知症啓発のシンボルカラーである〇〇〇色の花を咲かせる取り組みを市内で実施中。〇に入る言葉は?

(1)オレンジ (2)イエロー (3)グリーン

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。9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 [7月末現在]

人口	39万4700人[前月より77人減] (男:18万8920人 女:20万5780人)
世帯	18万5390
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	1062人
転出	979人
出生	228人
死亡	388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へ  
次号の配布は9月26日(水)~30日(日)です。

