



お好み揚げ



焼かずに揚げて
もちもちもち

材料 (4人分)

キャベツ	200g
桜えび (素干し)	15g
ちくわ	40g
青ネギ	4本 (20g)
紅ショウガ	4g
塩	少々
こしょう	少々
米粉	100g
でん粉	40g
あおさ粉	0.8g
水	160ml
揚げ油	適量

作り方

- (1) Aを混ぜ合わせておく。
- (2) 粗みじん切りにしたキャベツに塩こしょうをし、しんなりさせる。ちくわは半月切り、紅しょうがはみじん切り、青ネギは小口切りにする。
- (3) Aに桜えびと(2)を加え混ぜ合わせる。
- (4) 一口大にして170℃に熱した油で揚げたら完成。
※お好みで濃厚ソースをかけてお召し上がりください。

大阪名物のお好み焼きを揚げ物にした、小学校給食で大人気のメニューです。揚げる時に焦げないように、キャベツを塩こしょうでしんなりさせて混ぜ合わせやすくするのがポイント。米粉を使用することで、もちっとふんわりした食感になります。混ぜて揚げるだけの給食メニューをお手軽にご家庭でもお試しください。



栄養価 (1人分) エネルギー: 250kcal / たんぱく質: 7.3g / 脂質: 10.5g / 炭水化物: 31.6g / 食塩相当量: 0.9g

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!

北村みそ本家の菊人形みそ



岡本町10-2 ☎072-844-0211

明治16年に創業し、大正10年から岡本町に工場を構える「北村みそ本家」では、国産の原材料だけで作られたみそを販売しています。看板商品はまるやかでお米の甘みを感じられる「菊人形みそ」。日・月・火曜定休。

抽選で各3人にA北村みそ本家の菊人形みそ(500g)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

巻頭特集では、伏見市長とOSK日本歌劇団の翼和希さんがOの始まりについて対談。Oに入る言葉は?

(1)夢 (2)歌 (3)劇

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。1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 [11月末現在]

人口	39万4656人[前月より163人減] (男:18万8874人 女:20万5782人)
世帯	18万6061
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	861人
転出	861人
出生	198人
死亡	361人