



野菜の甘味を存分に

電子レンジで加熱してから焼くことで、みずみずしさを保ちながら甘みを引き立たせる1品に。葉玉ネギの葉部分はネギと比べてやわらかく、さっとソテーするだけで美味しくいただけます。ニンニクの香りとベーコンの塩味、葉玉ネギの甘みが口の中に広がり、他の調味料がいらぬ減塩メニューです。今が旬の新玉ネギでもおいしく作れます。1日に必要な野菜量の約3分の1をペロリと食べられる副菜を本日の食卓にいかがですか？



◀東田宮で葉玉ネギを栽培している竹安農園の竹安良次さん(50歳)直売所では季節ごとに枚方産の野菜を販売しています。

栄養価 (1人分) エネルギー: 91kcal / たんぱく質: 2.7g / 脂質: 4.5g / 炭水化物: 11.0g / 食塩相当量: 0.2g



葉玉ネギのステーキ カリカリベーコンのせ



材料(2人分)

葉玉ネギ(玉ネギ部分) 中1個(200g)
葉玉ネギ(葉部分) 40g
ベーコン 1枚(17g)
ニンニク 1片(6g)
オリーブ油 小さじ1/2(2g)
黒こしょう 少々

作り方

- (1) 葉玉ネギの玉ネギ部分は根元を残したまま縦4等分に切る。
- (2) 葉は5cm幅の斜め切り、ベーコンは1cm幅に切り、ニンニクは薄切りにする。
- (3) (1)を切り口が下になるように耐熱皿にのせ、ラップをかけて表面が透明になるまで電子レンジ(600W)で約2分半加熱する。
- (4) フライパンでニンニクとオリーブ油を弱火でじっくり加熱し、ベーコンを加え中火でカリカリになるまで焼いて取り出す。
- (5) 同じフライパンに葉と(3)を並べて中火で焼き、焼き目がついたらお皿に盛り付け、黒こしょうをふる。

全レシピを市ホームページに掲載中!



メニューの詳細は 健康づくり課(☎841・1458、☎841・3039)へ。

◀キトリ線▶

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!
農産のコッペの
好きなコッペパン4つ



岡東町11-11サンプラザホテル1階
インスタグラム[koppe_nosan]

4月にサンプラザホテル1階にオープンしたコッペパン専門店。9種の甘いパンと10種の惣菜パンのほか、揚げパン・食パンの販売も。イートインあり。オンラインで注文後に店舗で受け取り可。営業時間は午前7時～午後7時。不定休。

抽選で各3人に④「農産のコッペ」のお好きなコッペパン4つの引き換えチケット⑤クリアファイルとQUOカード(500円分)と枚方家族缶バッジが当たる!

問題

3月30日、〇〇公園にスケボー広場がオープンしました。
〇に入る言葉は?

(1)東部 (2)王仁 (3)車塚

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(④または⑤)、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。5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

☎0120・531・665

※市ホームページにファクス専用相談シートあり

人の動き [3月末現在]

人口 39万3047人[前月より785人減]
(男:18万7938人 女:20万5109人)

世帯 18万6116

※人口・世帯数は住民基本台帳による

転入 2245人 転出 2806人

出生 163人 死亡 387人