



枚方キッチン
Vol.88

さっと作れて 朝食にぴったり

朝食を毎日食べていますか。一日のエネルギー源を補給するため、朝食では糖質やタンパク質を意識して摂りましょう。サバやイワシなどの青魚には生活習慣病予防の働きがあるDHAやEPAなども豊富に含まれています。簡単に作れて食べやすいお茶漬けで手軽に補給を。キュウリ、ネギ、ミョウガなどのトッピングもおすすめです。



◀枚方キッチン Vol.11の「夏野菜の焼き浸し」と一緒に食べると栄養バランスが整います。

栄養価（1人分）エネルギー：451kcal／たんぱく質：21.7g／脂質：14.7g／炭水化物：61.9g／食塩相当量：1.4g

全レシピを市ホームページに掲載中！



たんぱく質がしっかりとれる サバのお茶漬け

材料（1人分）

温かいごはん
サバ水煮缶

大葉

しょう油
ゴマ油
すりゴマ
刻みノリ

昆布だし
(温めておく)

茶碗1杯(160g)
1/2～2/3缶
(80g)程度
2～3枚
小さじ1/2
小さじ1
小さじ1
適量
150cc程度

作り方

- (1) 水に昆布を入れ、冷蔵庫で一晩つけ置く。
＜昆布だし(水だし)の作りやすい分量…水500ccに対し昆布5g(5×10cm)＞
- (2) サバは軽く汁気を切る。大葉は手で細かくちぎるか、細切りにしておく。
- (3) 大きめの茶碗にごはん、(2)を盛り付け、Aを順に加える。
- (4) 温めた昆布だしを注ぎ入れる。



(昆布だしつけ置き時間を除く)

メニューの詳細は 健康づくり課(☎841・1458、☎841・3039)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！ スパイス工房 燦 SUNの スパイスカレー



西禁野1-1-17 ☎800・1752 インスタグラム[supaisu_koubou_sun]

枚方市駅から徒歩7分のカレー専門店。店主のおすすめは2種類のカレーを掛け合わせたミックスカレー。白米か玄米、辛さも選べます。枚方産のタケノコを使ったメンマを開発中。営業時間は午前11時30分～午後3時。木曜定休。

抽選で各3人にAスパイス工房 燦(SUN)のスパイスカレーの引き換えチケットB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

「〇〇指数」をチェックして、必要な熱中症対策をしましょう。〇〇に入る言葉は？

(1)物価 (2)雨量 (3)暑さ

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

☎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 [4月末現在]

人口	39万3431人[前月より384人増] (男:18万8134人 女:20万5297人)
世帯	18万6752
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	1836人
転出	1252人
出生	194人
死亡	394人