



スパイシーな豆料理で 暑い夏を乗り切ろう

チリコンカーンはアメリカ南部の郷土料理で、トマトの酸味とチリパウダーの辛味が食欲をそそる夏にぴったりの料理です。楽しく食べて子どもたちに元気に過ごしてもらうため、世界各国の料理のひとつとして7月の小学校給食で登場します。給食では白いんげん豆を使いますが、大豆など他の身近な豆でもおいしく作ることができます。

右記のレシピは辛さを控えめにしています。チリパウダーの量はお好みで調整を。

栄養価（1人分）エネルギー：174kcal／たんぱく質：9.5g／脂質：7.0g／炭水化物：18.3g／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。



世界の料理を楽しもう！ チリコンカーン



（白いんげん豆の戻し・下茹で時間を除く）

材料（4人分）

白いんげん豆	乾燥…75gまたは 冷凍・水煮…150g
★冷凍や水煮のものを使うとより簡単です	
豚ミンチ肉	100g
玉ネギ	中1個
ニンニク	1かけ
油	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
トマトホール缶	100g
トマトケチャップ	大さじ2
砂糖	小さじ2
濃口しょう油	小さじ2
チリパウダー	小さじ1

作り方

- （下処理）乾物の白いんげん豆は一晩水につけ、下茹でをしておく。
- (1)玉ネギとニンニクは、みじん切りにする。
 - (2)鍋に油を入れ熱し、ニンニクを入れて炒め、香りが出たら豚ミンチ肉を入れて炒め、塩こしょうを入れる。
 - (3)玉ネギを入れてよく炒める。
 - (4)玉ネギがしんなりしたら、白いんげん豆とAを入れ、トマトホール缶の酸味が飛ぶまで中火で煮る。

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！ 多田製茶の 日本茶に合うカヌレ4種セット



長尾元町1-40-1 ☎857・6056 インスタグラム[tadateaproducts]

JR学研都市線長尾駅から徒歩6分・明治初期創業の「茶通仙 多田製茶」では、全国から取り寄せた日本茶やお茶に合うお菓子を製造・販売しています。イートイン可。営業時間は午前10時～午後5時30分。駐車場6台。オンラインショップあり。

抽選で各3人にA多田製茶の日本茶に合うカヌレ4種（冷凍）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

特集では創業支援施設「地域活性化支援センター〇〇〇〇」やイベントを通じて新たな環境で仕事を始めた人をクローズアップ。
〇に入る言葉は？

(1)ひらりん (2)ひらたそ (3)ひらっく

先月の答え
(3)



▶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

☎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 [5月末現在]

人口	39万2991人[前月より440人減] (男:18万7884人 女:20万5107人)
世帯	18万6527
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	995人
転出	1286人
出生	202人
死亡	351人