



## ごまときなこが香ばしい 秋のおやつ

ビタミンCと食物繊維が豊富なサツマイモを使ったおやつです。サツマイモは、ゆっくりと時間をかけて加熱することで甘さを引き出せるので、電子レンジを使う場合はワット数を下げてじっくり加熱します。乾燥を防ぐためしっかりと水で濡らした状態でラップでくるんで加熱するのが、上手に仕上げるコツです。品種によって水分量や甘さが異なるため、加熱時間や分量は適宜調整を。食欲の秋のお茶の時間におすすめの一品です。

市内の直売所ではサツマイモなどさまざまな旬の新鮮野菜を買うことができます。また、地元農家が育てた野菜を収穫体験するイベント・農業ふれあいツアーでも枚方産サツマイモの収穫が楽しめます(詳細38ページ)。

過去のツアーの様子▶



全レシピを市ホームページに掲載中!



(写真は3人分)



※うち電子レンジの加熱時間が30分程度。

## さつまいももち

### 材料 (3人分)

- サツマイモ… 中1本(200g程度)
- 牛乳…………… 大さじ5
- 塩…………… 少々
- 片栗粉…………… 大さじ5
- すりごま(黒)… 小さじ2
- きなこ…………… 小さじ2
- (黒)砂糖…………… 小さじ2

### 栄養価 (1人分)

エネルギー: 177kcal/ たんぱく質: 2.4g/ 脂質: 2.4g/ 炭水化物: 34.4g/ 食塩相当量: 0.1g

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

### 作り方

- (1)サツマイモはよく洗い、皮付きのままキッチンペーパーを2枚重ねで包んで水に浸し、ラップでふんわりとくるむ。
- (2)(1)を 100W の電子レンジで 25 分程度(または 600W で5分程度) 加熱する。皮をむき、マッシャーやフォークでつぶす。牛乳、塩を加えて混ぜたら、片栗粉を加えてさらによく混ぜる。
- (3)(2)がひとかたまりになったら、ラップでくるみ、棒状にする。
- (4)(3)を 600W の電子レンジで2分程度加熱し、上下を返してさらに2分程度加熱する。
- (5)ラップを取り除いて食べやすい大きさに切り分け、**A**をまぶす。

◀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! TARYUTO〜タリユト〜の お好きなタルト2つ



堤町9-25 ☎894-9833 インスタグラム[taryuto1]

枚方公園駅から徒歩3分のタルト専門店。タルトには発酵バターを100%使用。定番の人気商品「龍」(リンゴタルト)や「大人なチョコタルト」のほか、季節のフルーツを使ったタルトも多数。イートインあり。営業時間は午前10時〜午後8時。不定休。

抽選で各3人に**A**TARYUTOのお好きなタルト2つ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

10月13日、ひらかた万博PRイベント「〇〇〇、枚方。」が開催。  
〇に入る言葉は?

- (1)だから (2)くるぞ (3)きてね

### 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(**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。10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

### 人の動き [8月末現在]

人口	39万2816人[前月より321人増] (男:18万7753人 女:20万5063人)
世帯	18万6999
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	1414人
転出	894人
出生	196人
死亡	395人

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

発行:枚方市 〒573-8666 大垣内町2丁目1番20号  
19万1400部作成(1部当たり40.26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

次号の配布は10月27日(日)〜31日(木)です。

UD

VEGETABLE  
INK