



ピリ辛大根で体ぽかぽか 風邪知らず

旬の大根をたっぷりおいしく食べられる献立として、11月の小・中学校どちらの給食でも提供します。食べ応えがあり、ピリ辛の味付けがご飯によく合います。豆板醤の量は辛さのお好みで調整を。

大根は風邪予防や体を温める効果があります。冬の一品にぜひお試しください。

栄養価 (1人分)

エネルギー：225kcal/ たんぱく質：13.0g/ 脂質：13.4g/ 炭水化物：12.9g/ 食塩相当量：1.7g

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、FAX851・1744)へ。



マーボー大根

材料 (2人分)

豚ミンチ……………100g
土しょうが……………5g※チューブでも可
ニンニク……………1かけ※チューブでも可
玉ネギ……………中1/2個
ニンジン……………中1/3本
大根……………小1/4本(200g)
青ネギ……………10g
塩……………少々
こしょう……………少々
豆板醤……………小さじ1/3
鶏がらスープの素…小さじ1/3
みそ……………大さじ1
濃口しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/2
水……………30cc
片栗粉……………小さじ1
油……………小さじ2

作り方

- (1)土しょうがとニンニクはみじん切りに、玉ネギとニンジンは粗みじんに、大根は角切りに、青ネギは小口切りに切っておく。みそは水と濃口しょうゆで溶き、**㊦**の調味料も合わせて混ぜておく。
- (2)大根は水を少しふり、ラップをかけ電子レンジ(500w)で3分程度加熱する(かたい場合は追加で加熱する)。
- (3)鍋に油をひき、豚ミンチを入れて熱し、土しょうが、ニンニク、豆板醤、塩、こしょうを入れて炒める。
- (4)肉の色が変わり、香りが立ったら、玉ネギ、ニンジン、(2)の大根を入れて炒め、**㊦**を入れて煮る。
- (5)具材が柔らかくなったら青ネギと水溶き片栗粉を入れ、とろみがついてなじんだら完成。



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！ カフェ&レストランmoonlightの ローストビーフ丼(サラダ・スープ付)



岡本町7-1 ビオルネ3階 ☎807・7157 インスタグラム[moonlight_hirakata]

枚方市駅から徒歩1分・ビオルネ3階にあるカフェ&レストラン。地元の食材も用いた自家製こだわりメニューが豊富で、シーンに合わせた料理の提供も。広々とした店内ではゆったりと落ち着いた時間を過ごせます。営業時間は午前11時～午後8時。定休日なし。

抽選で各3人に**㊦** moonlightのローストビーフ丼(サラダ・スープ付)の引き換えチケット**㊦** 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

今月は市PR大使COWCOWが誌面に登場！「〇〇〇〇受けるのあたりまえ」
〇に入る言葉は？

(1)てんけん (2)けんしん (3)くんれん

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(㊦または㊦)、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。11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、FAX846・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

FAX807・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

FAX0120・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 [9月末現在]

人口	39万2679人[前月より137人減] (男:18万7651人 女:20万5028人)
世帯	18万6986
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	942人
転出	883人
出生	218人
死亡	414人