



煮物に飽きたら サラダでどうぞ

今が旬のサトイモは、不足しがちな食物繊維やミネラルを豊富に含んでいます。ねっとりとした食感に梅のさっぱりした風味が癖になる一品で、かつお節のうまみを加えることで調味料を減らしヘルシーに。火を使わず簡単に調理できるので、もう一品おかずを追加したい時やおつまみにもおすすめです。

食卓の箸休めに、また、いつもの煮物に飽きたら、一味違ったサトイモの和風サラダはいかがですか。

市内の直売所ではサトイモのほか、今が旬のさまざまな新鮮な野菜を買うことができます。市ホームページから「朝市」で検索を。

栄養価 (1人分)

エネルギー: 69kcal / たんぱく質: 2.3g / 脂質: 1.6g / 炭水化物: 9.6g / 食塩相当量: 0.7g

メニューの詳細は健康づくり課
(☎841・1458、FAX841・3039)へ。



サトイモと梅の和風サラダ

材料 (2人分)

サトイモ…………… 4個(160g)
葉ネギ(細いもの)…… 2本
練り梅(チューブ)…… 2cm(4g)
※梅干し(小1個を刻む)で代用可
濃口しょうゆ…………… 小さじ1/2
マヨネーズ…………… 小さじ1/2
かつお節(小袋)…………… 1パック(2g)
すりゴマ(白)…………… 小さじ1
サラダ菜…………… 4枚
刻みのり…………… 適量

全レシピを市ホームページに掲載中！



作り方

- (1)サトイモは洗って泥を丁寧に落とし、包丁で1周ぐるりと切れ目を入れる。
- (2)(1)を耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱後、裏返して2分加熱する(目安は竹串を刺してすっと通る程度)。温かいうちにキッチンペーパーなどで包んで皮をむき、フォークなどで粗くつぶす。
- (3)葉ネギを小口切りにする。
- (4)ボウルにAを合わせ、(2)を加えて混ぜる。
- (5)器にサラダ菜を敷き、(4)を盛る。葉ネギとお好みで刻みのりをのせる。

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!
#路地裏のワッフル屋さんの
好きな商品1つ



西禁野2-5-18 インスタグラム[rojiura_waffle]

枚方市駅東口から徒歩7分。10月にオープンしたばかりの夜まで開いているワッフル専門店。1番人気のカスタードブリュレは注文を受けてから調理されるので出来たてを楽しめます。営業時間は午後2時(平日は4時)～10時00分。定休日なし。

抽選で各3人にA#路地裏のワッフル屋さんのお好きな商品1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

宇宙飛行士の毛利衛さんは、1992年にスペースシャトル「号」に日本人科学者として初めて搭乗。に入る言葉は?

(1)アポロ11 (2)ガガーリン (3)エンデバー

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。1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 [11月末現在]

人口 39万2589人[前月より66人減]
(男:18万7598人 女:20万4991人)

世帯 18万7231

※人口・世帯数は住民基本台帳による

転入 971人 転出 804人

出生 169人 死亡 402人