



やみつき万能だれに 箸が止まらない

寒い時期に甘みが増す白ネギと、冬が旬のレモンを使った簡単万能だれは、牛肉だけでなく蒸し鶏やカリッと焼いた豚肉、焼き魚、ゆで野菜とも相性抜群！レモンのさっぱりとした後味に箸が止まらない一品です。

市内の直売所では白ネギやレモンのほか、今が旬のさまざまな新鮮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。

このメニューは「ひらかた食育カーニバル」で京阪百貨店枚方店とのコラボ弁当として販売されます。販売日や時間などの詳細は20ページ参照。



栄養価 (1人分)

エネルギー：194kcal / たんぱく質：11.8g / 脂質：11.8g / 炭水化物：8.8g / 食塩相当量：1.5g

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



レモンでさっぱり 牛肉のネギ塩だれ



材料 (2人分)

牛肉薄切り…………… 4枚(120g)
白ネギ…………… 1本(150g)
サラダ油…………… 小さじ1
レモン(しぼり汁)…………… 1/2個分
※市販のレモン汁(大さじ1~2)で代用可
中華だし(顆粒)…………… 小さじ2
ごま油…………… 小さじ2
黒こしょう(粗びき)…………… 少々
塩…………… ひとつまみ
にんにくチップ…………… お好みで
レモン…………… お好みで

作り方

(1)白ネギはみじん切りにする。



切り落とさず半分くらいの深さまで両面に包丁で斜めに切り込みを入れる(写真1)。端から切るとみじん切りに(同2)。

(2)Aをボウルに入れて混ぜ、(1)を加えて全体を軽く混ぜ合わせておく。

(3)フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を両面焼く。

(4)焼いた牛肉を皿に盛って(2)のをせる。お好みでくし形に切ったレモンやにんにくチップを添える。

全レシピを市ホームページに掲載中！



◀キトリ線▶

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!

アメリカンクッキー専門店「チャンキー&チューイー」のお好きなクッキー3つ



牧野本町1-21-19 ☎080-2693-1000 インスタグラム[c.ccookie]

牧野駅から徒歩12分のところにあるアメリカンクッキーのテイクアウト専門店。国産の発酵バターや小麦、黒糖など材料にこだわって作られた直径約10cmの大きなクッキーはしっとりとした食感。オンラインショップあり。不定休。営業日は電話またはインスタグラムでご確認を。

抽選で各3人にAアメリカンクッキー専門店「チャンキー&チューイー」のお好きなクッキー3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

市民一人一人が平和を願う日として、市は3月〇日を「枚方市平和の日」に制定しています。〇に入る言葉は?

(1) 1 (2) 2 (3) 3

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。2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 [12月末現在]

人口 39万2328人[前月より261人減]
(男:18万7474人 女:20万4854人)

世帯 18万6991

※人口・世帯数は住民基本台帳による

転入 991人 転出 1054人

出生 181人 死亡 379人