



緑の苦みとからしの風味で 春を感じる一品

春が旬の菜の花の苦みとからしの風味がよく合った一品で、3月の中学校給食で提供します。中学生に必要なカルシウムや食物繊維などが豊富な切り干し大根を使っていることがポイントで、食感のアクセントにも。菜の花はつぼみが固く締まっています。葉や茎の緑が鮮やかなものがおすすめ。先に調味料をよく混ぜてから具材と和えることで、むらなく味付けができます。

栄養価 (1人分)

エネルギー：76kcal / たんぱく質：4.5g / 脂質：4.5g / 炭水化物：4.3g / 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、FAX851・1744)へ。

材料 (4人分)

菜の花…………… 80g
うす揚げ…………… 45g (1枚半)
ニンジン…………… 40g (1/3本)
切り干し大根…………… 15g
シメジ…………… 50g (1/2パック)
塩(塩ゆで用)…………… 適量
薄口しょうゆ…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1
練りからし…………… 7g
水…………… 20cc
和風顆粒だし…………… 0.2g

作り方

- (1) 菜の花は2～3cmの食べやすい大きさに切り、うす揚げは油抜きをして短冊切りに、ニンジンは千切りに、シメジは石づきを切り落としてほくしておく。
- (2) 切り干し大根を洗い、水で戻して2～3cmの食べやすい大きさに切る。
- (3) 菜の花、ニンジン、シメジ、切り干し大根を塩ゆでして、水にさらして冷まし水気を切る。
- (4) ④をよく混ぜ合わせる。
- (5) うす揚げ、(3)と(4)を和えたら完成。



菜の花のからし和え

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「青とんぼ 街の洋食屋」の
ハンバーグとエビフライプレート



香里ヶ丘3-11-3 ☎072・854・0648 インスタグラム[ao_tommmbo]

1月に香里ヶ丘3丁目にオープンしたカフェ&レストラン。おすすめは「ハンバーグとエビフライプレート」。A5ランク黒毛和牛の雌牛と国産豚を使ったこだわりのハンバーグを味わうことができます。ランチは午前11時～午後2時、ディナーは5時～9時。木曜定休。

抽選で各3人に④カフェ&レストラン「青とんぼ 街の洋食屋」のハンバーグとエビフライプレートの引き換えチケット⑤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

南海トラフ巨大地震発生時、枚方市内で想定される最大震度は○。
○に入る言葉は？

(1) 5弱 (2) 6弱 (3) 7

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(④または⑤)、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。3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 [1月末現在]

人口	39万2059人[前月より269人減] (男:18万7370人 女:20万4689人)
世帯	18万7032
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	968人
転出	873人
出生	175人
死亡	539人