



コチュジャンの辛さで 韓国を感じよう

大阪・関西万博に合わせ、さまざまな参加国の料理が給食に登場します。4月は韓国の肉じゃが風煮込み料理のタットリタンを小・中学校給食で提供。唐辛子ともち米麴を発酵させた調味料のコチュジャンを使って、韓国料理特有の風味とコクを出します。春を感じる新ジャガイモや新玉ネギを使うと、辛さの中にも甘さが加わるのでおすすめです。



ミャクミャク

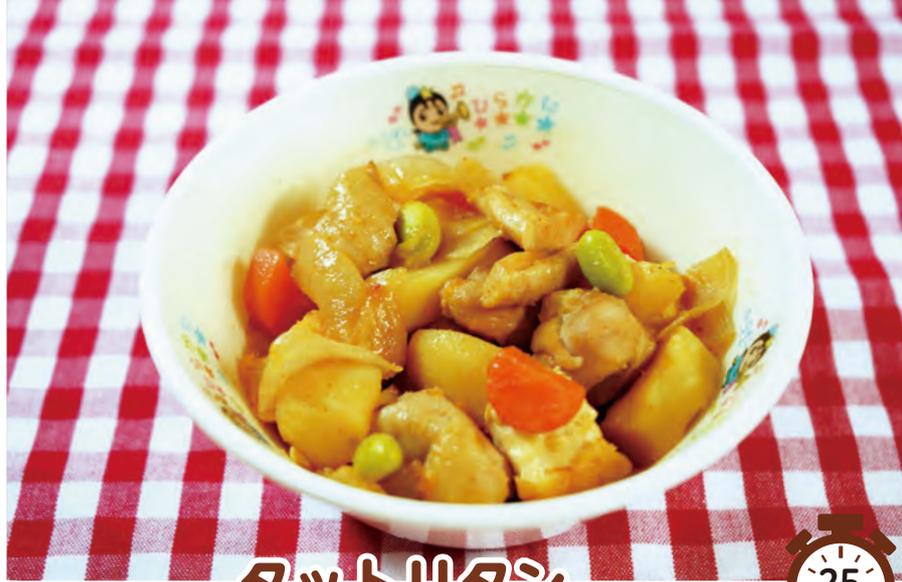
栄養価 (1人分)

エネルギー：280kcal / たんぱく質：26.4g / 脂質：9.1g / 炭水化物：23.1g / 食塩相当量：1.9g

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、☎851・1744)へ。



タットリタン



材料 (2人分)

鶏もも肉	100g
玉ネギ	1/2個
ニンジン	1/3本
ジャガイモ	1個
厚揚げ	1/2丁
枝豆(冷凍)	10房程度
にんにくチューブ	2cm
料理酒	小さじ1
塩	少々
サラダ油	小さじ2
鶏がらスープの素	0.2g
濃口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
コチュジャン	小さじ1/2
水	100ml

作り方

- (1)厚揚げは水で湿らせたキッチンペーパーに包み、ラップをせずに電子レンジ(500W)で2分程度加熱し、油抜きをする。粗熱が取れたら一口大に切っておく。枝豆はさやから豆を出しておく。
- (2)玉ネギは短冊切り、ジャガイモは角切り、ニンジンはちょう切りにして、ラップをして電子レンジ(500W)で3分程度加熱する(硬い場合は追加で加熱)。
- (3)Aをよく混ぜ合わせる。
- (4)鍋に油をひき、にんにくを焦がさないよう弱火で炒める。
- (5)一口大に切った鶏もも肉を入れて炒め、塩と料理酒を入れ、(2)を加えて具材に火が通ったらAを加えて煮る。
- (6)Aがなじんだら(1)を入れ、全体に味が染み込むまで煮たら完成。

発行：枚方市 〒573-8666 大垣内町2丁目1番20号
19万1350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

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!
パスタ&カフェ「FUNDAN」の
焼き菓子セット



朝日丘町2-2 ☎072・391・5871 インスタグラム[fundan_hirakata]

昨年10月、朝日丘町にオープン。「美味しいと彩りを“FUNDAN(ふんだん)”に」をコンセプトとしたパスタやスイーツを味わうことができるお店。一つ一つ丁寧に焼き上げた焼き菓子もおすすめ。営業時間は午前11時～午後5時。土・日曜、祝日定休。

抽選で各3人にAパスタ&カフェ「FUNDAN」の焼き菓子セット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

4月13日から大阪・関西万博が開催。枚方の魅力を「○○ウィーク」で来場者にアピールします! ○に入る言葉は?

(1)枚方 (2)関西 (3)大阪

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。4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 [2月末現在]

人口	39万2072人[前月より13人増] (男:18万7365人 女:20万4707人)
世帯	18万7341
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	1316人
転出	1011人
出生	156人
死亡	448人

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4月26日(出)～30日(外)です。

