



玄米のもちもち感と ひよこ豆の食感を味わおう

大阪・関西万博に合わせ、さまざまな国の料理が給食に登場。5月は根菜、豆類や押麦を煮込んだスコッチブロスのスコッチブロス。小学校給食では押麦の代わりに玄米を使用することでひよこ豆と合わせて食感を楽しめます。ひよこ豆は鉄やカルシウムが豊富で、食物繊維は大豆よりも多く含まれています。お好みで鶏肉やセロリなどを入れるとスープに深みが出ます。



(c)Expo2025

栄養価 (1人分)
エネルギー: 91kcal / たんぱく質: 3.1g
/ 脂質: 4.0g / 炭水化物: 10.8g / 食塩相当量: 1.0g

全レシピを市ホームページに掲載中!



スコッチブロス



玄米の浸し時間を除く

材料 (4人分)

ハーフベーコン	5枚 (40g)
キャベツ	2枚 (80g)
玉ネギ	1/3個 (80g)
ニンジン	1/3本 (40g)
ひよこ豆	水煮または蒸し40g
玄米	20g
コンソメ	小さじ1/2
油	適量
水	440ml
濃口しょうゆ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- (1)玄米は洗って30分ほど水に浸し、ざるに移し水を切る。
- (2)ハーフベーコンを1cm幅に、玉ネギを1cm角に切る。
- (3)キャベツを1cm幅に、ニンジンを1cm角に切る。
- (4)鍋に油をひき、(2)を中火で玉ネギがしんなりするまでよく炒める。
- (5) (4)に水を入れて沸騰させ、(3)とひよこ豆、(1)、コンソメの順番に入れて、ふたをして火が通るまで煮る。
- (6) ④で味を整えたら完成。

メニューの詳細はおいしい給食課 (☎050・7105・8030、☎851・1744)へ。

◀キリトリ線▶

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!

「Restaurant 鎌倉」の
2000円分お食事券



尊延寺6-31-6 ☎090・8198・3034 インスタグラム[koji_kamakura]

家族や友人と気軽に立ち寄り、フレンチシェフによる本格洋食メニューを味わうことができるレストラン。おすすめのビーフカツレツは火加減が絶妙で、特製ソースとの相性も抜群です。営業時間は午前11時～午後3時(L.O.2時)。定休日は木曜。駐車場あり。

抽選で各3人に④「Restaurant 鎌倉」の2000円分お食事券④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

市スポーツ推進委員協議会では、○○○
○などのニュースポーツの用具を貸し出しています。○に入る言葉は?

(1) モルック (2) カヤック (3) トラック

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(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。5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 [3月末現在]

人口	39万1573人[前月より499人減] (男:18万7018人 女:20万4555人)
世帯	18万7565
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	2420人
転出	2694人
出生	167人
死亡	392人