



枚方キッチン人気メニューを旬の野菜で簡単アレンジ

今回で枚方キッチン100号を迎えます。そこで過去のメニュー「Vol.37ツナとハウレン草のバゲットキッシュ」を旬の枚方産ズッキーニとトウモロコシでアレンジしたレシピを紹介。手軽に作れて栄養バランスも良く、朝食にピッタリな一品。食パンに卵液を染み込ませることで中はフワフワ、外はカリッと焼き上がります。



◀ 令和3年2月～7年2月に枚方キッチンで紹介したレシピブックvol.2が完成。冊子は6月2日から市役所や各生涯学習市民センターなどで配布。

栄養価(1人分) エネルギー395kcal/
たんぱく質:17.7g/脂質:13.6g/炭水化物:47.2g/食塩相当量:2.0g

全レシピを市ホームページに掲載中！



ズッキーニとトウモロコシの食パンキッシュ

材料(2人分)

食パン(4枚切り) … 2枚
ズッキーニ … 1/2本(100g)
トウモロコシの実 … 40g
※冷凍・缶詰でも可
ベーコン … 1枚(20g)
塩 … 少々
こしょう … 少々
【卵液】
卵 … 2個
牛乳 … 大さじ4(60ml)
溶けるチーズ … 20g

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

作り方

- (1) スプーンで食パンの耳の内側を押し付けて軽くくぼませる。
- (2) ズッキーニは1cm角に、ベーコンは1cm幅に切る。
- (3) 耐熱容器に(2)、トウモロコシの実、塩、こしょうを加えて混ぜ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する(加熱後、水分が出れば水を切る)。
- (4) (3)に卵を割り入れて混ぜ、さらに牛乳、チーズを加えて混ぜる。
- (5) くしゃくしゃにして広げたアルミホイルの上に(1)のをせ、パンのくぼみに(4)をゆっくり注ぐ。
- (6) (5)をオーブントースターで約6分焼き、アルミホイルを外してさらに1～2分焼いたら完成。(焦げそうであれば、アルミホイルを上からかぶせる。)

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！

ベイクショップ ネリネ
bakeshop.gf NeriNeの
好きなお菓子2つ



桜町10-6 ☎600・2256 インスタグラム「bakeshop.gf_nerine」

枚方公園駅から徒歩8分、水面迴廊沿いにあるグルテンフリーのお菓子屋さん。米粉で作られた焼き菓子や生菓子などが販売されています。おすすめは注文後にクリームを詰めてくれるクッキーシュー。営業時間は午前11時～午後5時。月・火曜定休。※夏季は変更の可能性あり

抽選で各3人にA「bakeshop.gf NeriNe」のお好きなお菓子2つ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

〇〇〇〇ソーシャルワーカーは子どもたちの生活環境を整える福祉の専門職です。
〇に入る言葉は？

(1)スコール (2)スケール (3)スクール

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(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。6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 [4月末現在]

人口	39万2024人[前月より451人増] (男:18万7184人 女:20万4840人)
世帯	18万8210 ※人口・世帯数は住民基本台帳による
転入	1986人
転出	1304人
出生	171人
死亡	402人