



枚方キッチン  
Vol.101

## 七夕におすすめ 彩り鮮やかな生春巻き

七夕に食べる風習があるそうめんを夏野菜と一緒に生春巻きにし食べやすく彩り鮮やかにアレンジ。暑さで食欲が出ない時もサラダ感覚で野菜をたくさん食べられます。中に巻く具材はエビやサーモン、ひき肉そぼろなど、アレンジ自在。市販のカットサラダやサラダチキンを使うとさらに手軽に。テーブルに具材を並べて巻きながら食べても楽しめます。



### 栄養価 (1人分)

エネルギー336kcal／たんぱく質：19g  
／脂質：4.6g／炭水化物：50.4g／食塩相当量：1.2g

全レシピを市ホームページに掲載中！



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



(写真は1人分)

## 夏野菜とそうめんの生春巻き



### 材料 (2人分)

- ライスペーパー(22cm)・・・6枚
- 鶏ささみ・・・・・・・・・・3本(150g)
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1
- キュウリ・・・・・・・・・・1/2本
- ニンジン・・・・・・・・・・1/2本
- パプリカ・・・・・・・・・・1/4個
- 豆苗・・・・・・・・・・1/2パック(50g)
- そうめん(乾)・・・・・・・・1束(50g)
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ポン酢しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
- いりごま(白)・・・・・・・・小さじ1

### 作り方

【具を用意】

- (1)耐熱ボウルに鶏ささみを入れ、酒をふる。ラップをし電子レンジ(600W)で2分加熱。粗熱をとって手で割く。
- (2)キュウリ・ニンジンは千切り、パプリカは縦細切りにする。豆苗は2cmの長さに切る。
- (3)そうめんは沸騰した湯で1分ゆで、水にさらして水気をきり、ごま油を加えてあえる。

【ライスペーパーで巻く】

- (4)ペーパータオルを濡らし固く絞り、まな板に広げる。大きめのボウルなどに水を張り、ライスペーパーをさっと濡らして、ペーパータオルの上に広げる。
- (5)真ん中よりも少し手前に(1)～(3)を置いて、ひと巻きし、左右を折り込んで最後まで巻く。
- (6)包丁で半分に切って盛り付ける。
- (7)Aを混ぜ合わせ、(6)に添える。

## 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! Indigo Coffee Roasters の ブレンドコーヒーのペアチケット



岡東町19-20 エル枚方1F ☎050-8881-0257 インスタグラム[indigo\_coffee\_roasters]

昨年11月にオープンしたスペシャルティコーヒー専門店。インディゴブルーと木目調が印象的なお店で、こだわりの最高級コーヒーと、それに合うお菓子が楽しめます。試飲もできるので好みの一杯を見つけることができます。営業時間は午前10時～午後6時。水曜定休。

抽選で各3人にA[Indigo Coffee Roasters]のブレンドコーヒー引き換えチケット(2人分) 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

市長が市内の文化財を巡る、ブラタカシ第3弾。枚方宿には、大名家の〇〇交代の際に大名の宿所である本陣が置かれました。〇に入る言葉は?

- (1)将軍 (2)参勤 (3)政権

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。7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 [5月末現在]

人口	39万1559人[前月より465人減] (男:18万6988人 女:20万4571人)
世帯	18万7955
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	995人
転出	1272人
出生	206人
死亡	394人