



苦手な食材と向き合う

夏に負けないスパイスレシピ

「苦手な食材を克服できるカレー料理」をテーマに実施した令和6年度市学校給食コンテスト入賞作品のアレンジ料理です。苦手な食材を小さく切って、おいしく食べられるようにするのは生徒の発案。子どもが大好きなカレーのスパイスで味にメリハリがだけでなく減塩にもつながり、香りが食欲をそそります。きのこ数種類の野菜がビタミン・ミネラルを補うため、暑い夏を乗り切るためにおすすめの一品です。

栄養価(1人分) エネルギー:86kcal/
たんぱく質:11.3g/脂質:1.6g/
炭水化物:6.6g/食塩相当量:0.6g

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。



鶏ささみと彩り野菜のカレー炒め

材料(4人分)

鶏ささみまたはささみフレーク 4本(160g)
玉ネギ…………… 1/2個(80g)
シメジ…………… 1/3株(60g)
ニンジン…………… 1/3本(40g)
コーン(冷凍)…………… 40g
パプリカ(赤)…………… 1/2個(60g)
ピーマン…………… 2個(40g)
酒…………… 小さじ1/2(2g)
カレー粉…………… 小さじ1(2g)
塩…………… 少々(※)
こしょう…………… 少々
濃口醤油…………… 小さじ2(12g)
砂糖…………… 小さじ1/2(2g)
みりん…………… 小さじ1/3(2g)
※ささみフレークを使う場合、塩は不要。

作り方

- (1)鶏ささみの筋を取り、沸騰した湯に入れ弱火で7分茹でた後、手で割いておく。
 - (2)シメジは軸を落として手で割いて、ニンジンは5mm角、玉ネギ・パプリカ・ピーマンは1cm角に切る。
 - (3)熱したフライパンに油をひき、ささみ・玉ネギ・シメジ・ニンジン・コーンを入れた後、Aを入れて中火でやわらかくなるまで炒める。
 - (4)3)にパプリカ・ピーマン・Bを入れて中火で軽く炒め合わせ全体に調味料がなじめば完成。
- ※ささみフレークを使用する場合、(1)は不要。

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!

林香喱(ハヤシカレー)の
お好きなトッピング3種類



招提元町3-7-11 ☎072・807・4229 インスタグラム[twotree.spicekitchen]

招提元町にある本格的なスパイスカレーが味わえるお店。通常メニューに加えて、旬の野菜のフリッターなど期間限定のトッピングもあり、季節ごとに違った味が楽しめます。営業時間はランチが午前11時～午後2時。ディナー(月・金曜)は午後5時～8時。火・水曜定休。

抽選で各3人にA「林香喱(ハヤシカレー)」のお好きなトッピング3種類が選べる引き換えチケット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

市では食育を通して、健全な食生活を実践し、「〇〇寿命」を伸ばすことを目指しています。〇に入る言葉は?

(1) 安全 (2) 平穏 (3) 健康

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。9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 [7月末現在]

人口	39万1161人[前月より143人減] (男:18万6831人 女:20万4330人)
世帯	18万7949
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	1115人
転出	1098人
出生	204人
死亡	364人