



毎日の食卓に栄養を アレンジ自在のだし巻き卵

もう一品欲しいときに活躍するだし巻き卵に、カルシウムが豊富なシラスと、体を動かすためのエネルギーづくりに欠かせないマグネシウムを含むあおさ粉を加えることで、栄養もプラス。桜エビや明太子、のり、大葉、チーズなどでアレンジも自在です。大根おろしを添えると、さっぱりとして食べやすくなります。片栗粉を加えることで水分が出にくく、お弁当にも適しています。

<食材提供>

尊延寺地区で養鶏場を営む、ふじよだ養鶏の余田慎太郎さん(44歳)。青緑色の殻の卵を産む鶏種「アローカナ」を飼育し、インターネットで卵を販売。



栄養価(1人分) エネルギー: 118kcal
たんぱく質: 8.2g / 脂質: 8.9g / 炭水化物: 1.5g / 食塩相当量: 0.4g
メニューの詳細は健康づくり課
(☎841・1458、☎841・3039)へ。



シラスとあおさのだし巻き卵



材料(3人分)

- 卵…………… 3個
- 釜揚げシラス …… 大さじ3(15g)
- あおさ粉 …… 小さじ1
- だし汁…………… 50ml
- みりん…………… 小さじ1/4
- しょうゆ …… 小さじ1/4
- 片栗粉…………… 小さじ1
- 油…………… 適量

作り方

- (1)ボウルに卵を割り入れて混ぜる。シラス、あおさ粉、混ぜ合わせたAを加えてさらに混ぜ合わせる。
- (2)卵焼き器に薄く油を引いて熱し、(1)の1/3量をし流し広げて中火で焼く。大きな泡は箸で突いてつぶす。卵焼き器を傾けても卵液が流れないくらいになったら、奥の端から手前側に向かって巻き、芯をつくる。
- (3)奥のスペースに油を引く。芯を卵焼き器の奥に滑らせ、手前側にも油を引く。残りの卵液の半分を手前側に流し広げ、芯の下にも卵液を流し入れる。大きな泡は適宜つぶす。卵液が流れないくらいになったら、奥から手前側に向かって巻く。
- (4)(3)をもう一度繰り返す。

全レシピを市ホームページに掲載中!



◀キトリ線▶

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!

「おむすび つむぎ」のおむすび2個と
おむすびに合う珈琲「つむぎブレンド」(ドリップパック)1個



走谷1-2-13 インスタグラム [omusubi_tsumugi]

枚方公園駅から徒歩13分のところにあるおむすび屋さん。土鍋でふっくらと炊いたお米と、旬の食材やこだわりの厳選素材を使って一つ一つ丁寧に作られたおむすびが店頭と並びます。営業日時は金曜・土曜・日曜の午前10時30分から売り切れ次第終了。

抽選で各3人にA「おむすび つむぎ」のおむすび2個とおむすびに合う珈琲「つむぎブレンド」(ドリップパック)1個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月から自転車での交通違反にも「交通反則通告制度」、通称〇切符が適用されます。

〇に入る言葉は?

(1) 青 (2) 緑 (3) 黄

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。3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

土曜・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

看護師や医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 [1月末現在]

人口 39万602人 [前月より324人減]
(男:18万6535人 女:20万4067人)

世帯 18万8395

※人口・世帯数は住民基本台帳による

転入 934人 転出 941人

出生 190人 死亡 507人