



枚方キッチン
Vol.110

春、ホクホク
たけのこおこわ

小学校給食では年に数回、季節の食材を取り入れたおこわを提供しています。4月は旬のタケノコを使ったおこわが登場。優しい味付けにすると、タケノコの香りとだし汁のうまみを感じられます。給食ではオーブンで蒸し上げていますが、家庭では炊飯器を使って手軽にすることができます。鶏肉や木の芽を加えて風味豊かにアレンジするのもおすすめ。春の訪れを感じる料理として、ぜひ家庭でもお楽しみください。

栄養価 (1人分)
エネルギー：219kcal /
たんぱく質：7.4g / 脂質：3.3g /
炭水化物：39.9g / 食塩相当量：1.6g

全レシピを市ホームページに掲載中！



たけのこおこわ



(下処理、炊飯時間を除く)

材料 (4人分)

もち米 …………… 2合
タケノコ …………… 生:中1本* (水煮可)
(可食部200g)

※生のタケノコの下処理
米ぬか……………90ml
(米のとぎ汁でも可)
唐辛子……………1本

うす揚げ …………… 1枚 30g
塩 …………… 小さじ1/2
料理酒 …………… 大さじ1と1/2
薄口しょうゆ …… 大さじ1
だし汁 …………… 360ml

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

作り方

- (1)生のタケノコの下処理は縦に切れ込みを入れ、外側の硬い皮をむいたタケノコが浸る程度の水を鍋に入れ、米ぬか(米のとぎ汁)と唐辛子を入れてよく混ぜ、火にかける。沸騰したら弱火にし、落としがたをして約1時間、やわらかくなるまでゆでる。ゆで上がったたら米ぬかをよく洗い流し、薄皮をむく。
- (2)もち米を洗い、水を切っておく。
- (3)タケノコとうす揚げは1cm幅の短冊切りにする。
- (4)もち米と(3)、Aを加えて炊飯器のもち米モードで炊く(機能がなければ白米モードでも可)。

◀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!
「パティスリーコース」の
1000円分商品券



田口山3-7-10 ☎866・1551 インスタグラム [p_koji_cake]

田口山にある洋菓子店。季節感あふれるケーキや焼き菓子など、バリエーション豊かな品ぞろえが魅力。子どもから大人まで気軽に楽しめるケーキをそろえ、手書きのイラストケーキにも対応する、地域に親しまれるお店。営業時間は午前10時～午後8時。水曜定休。

抽選で各3人にA「パティスリーコース」の1000円分商品券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

今月号では、開館〇周年を迎える総合文化芸術センターを特集。
〇に入る言葉は?

(1) 1 (2) 5 (3) 8

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。4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 [2月末現在]

人口 39万563人 [前月より39人減]
(18万6516人 女:20万4047人)
世帯 18万8571
※人口・世帯数は住民基本台帳による
転入 1213人 転出 1007人
出生 151人 死亡 396人

発行:枚方市 〒573-8666 大垣内町2丁目1番20号
19万1750部作成(1部当たり40.92円/印刷・配布費用)
編集:市長公室 広報プロモーション課 ☎072・841・1258、☎846・5341

広報ひらかたが
届かないときは
配布委託先(株)タイコク
☎0800・222・1330
次号の配布は4月26日(日)～30日(木)です。

