



枚方キッチン  
Vol.111

やみつき！  
旬野菜の炒め物

小中学校の給食でも定番の一品。揚げたジャガイモのホクホク感とベーコンのうまみ、グリーンアスパラガスの苦みがよく合います。子どもから大人まで食べやすく、春が旬のアスパラガスの彩りで季節感もアップ。夏場はアスパラガスの代わりにピーマンやパプリカなどでアレンジもできます。ぜひ家庭でも旬の味を楽しんでみてください。

栄養価(1人分)

エネルギー：168kcal／たんぱく質：3.9g／脂質：12.8g／炭水化物：9.3g／食塩相当量：0.6g  
※ジャガイモの吸油率を10%として算出

全レシピを市ホームページに掲載中！



揚げジャガイモとアスパラの炒め物

材料(4人分)

- ジャガイモ…………… 中2個(240g)
- グリーンアスパラガス …… 4本(80g)
- ベーコン…………… 4枚(80g)
- 油…………… 適量
- 濃口しょうゆ…………… 小さじ2/3(4g)
- 塩…………… ひとつまみ(0.4g)
- こしょう…………… 少々

作り方

- (1) ジャガイモは乱切りにして水気をきれいに拭き取り、170度の油で6分ほど揚げる。
- (2) ベーコンは5mm幅に切り、グリーンアスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、斜め切りにする。
- (3) 中火でベーコンを炒めて、焼き色がついたらグリーンアスパラガスを入れる。
- (4) ④を入れて、グリーンアスパラガスがやわらかくなるまで炒める。
- (5) (1)を入れて全体を混ぜ合わせたら完成。

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

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!

「御菓子処 遠州屋」の  
1000円分商品券



伊加賀栄町9-3 ☎846・5155 インスタグラム[enshuyahirakata]

枚方公園駅から徒歩15分のところにある和菓子屋さん。おすすめはあんこがたっぷり入ったどら焼き。名物のでぐち団子のほか、季節ごとの和菓子が楽しめます。営業時間は午前10時～午後6時。月曜定休。

抽選で各3人にA「御菓子処 遠州屋」の1000円分商品券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

5月29日から新たな気象情報の運用が始まります。危険な場所から全員避難する警戒レベル4「危険警報」を示す色は○色です。○に入る言葉は?

- (1) 紫 (2) 青 (3) 紺

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。5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

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 [3月末現在]

人口	39万76人[前月より487人減] (男:18万6184人 女:20万3892人)
世帯	18万8826
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	2386人
転出	2663人
出生	185人
死亡	395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43.12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)ダイコク

☎0800・222・1330

次号の配布は5月27日(水)～31日(日)です。

UD

VEGETARIAN FRIENDLY