



定番メニューに一工夫 香味を生かした減塩レシピ

ニンニクやネギなどの香味野菜を加えることで、食塩や油を控えながらも満足感のある一品に。炒めるときも一工夫！卵とご飯を先に合わせておくことで、少ない油でもパラパラに仕上がります。ひと品で主食・主菜・副菜がそろうので忙しい時の食事にぴったり。おにぎりにして冷凍しておく、朝ごはんや軽食としても役立ちます。

<食材提供> 大峰地区で平成28年に新規就農した「バオバブ農園」の中村浩太郎さん(41歳)。新規就農者グループの代表でもあり、青ネギやレタスを中心に野菜を栽培しています。



栄養価(1人分)
エネルギー:496kcal/
たんぱく質:18.5g/脂質:12.4g/
炭水化物:81.6g/食塩相当量:1.7g

6月は
食育月間



減塩！レタスタっぷりチャーハン

材料(1人分)

ご飯	200g
卵	1個
焼き豚	30g
レタス	4枚
青ネギ	1本
ニンニク	1/2片 (チューブなら1cm)
ゴマ油	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
黒こしょう(あらびき)	少々

作り方

- (1) 焼き豚は1cmの角切り、青ネギは小口切り、ニンニクはみじん切りにし、レタスは一口大にちぎる。
- (2) ボウルに卵を割り入れ、ご飯を加えて混ぜる。
- (3) フライパンにゴマ油、ニンニクを入れて弱火で熱し、香りがたてば焼き豚と(2)を加えて強火で炒める。
- (4) 卵に火が通り、ご飯がパラパラになったらフライパンの鍋肌からオイスターソースを回し入れ、黒こしょうを加えて炒める。
- (5) レタス、青ネギを加えて炒め合わせる。

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。

◀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！
「Cafe 汎想亭」の
1000円分商品券



船橋本町1-742-7 ☎072・866・5868 インスタグラム[hansouteil]

樟葉駅から車で約10分のカフェ。おすすめは鉄板で焼き上げるボリュームたっぷりのグリルドサンドイッチ、売り切れ必至のグリーズドーナツ。コーヒーに加え、珍しい海外のビールも楽しめます。営業時間は午前11時から午後11時。木曜定休。

抽選で各3人にA「Cafe 汎想亭」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

4Rはリフューズ、リデュース、〇〇〇〇、リサイクルです。〇〇〇〇に入る言葉は?

(1) リバース (2) リユース (3) リポーン

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。6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 [4月末現在]

人口	39万406人[前月より330人増] (男:18万6361人 女:20万4045人)
世帯	18万9372
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	1758人
転出	1264人
出生	197人
死亡	361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)タイコク
☎0800・222・1330
次号の配布は6月26日(金)~30日(火)です。

