



夏野菜で元気をチャージ!

ごはんがすすむアイデアメニュー

令和7年度に「季節の食材を使った、ごはんに合うおかず」をテーマに実施した、市学校給食コンテスト入賞メニューです。トマトやナス、オクラなどの夏野菜をおいしく食べられるカレー風味の新しい豚汁を小学生が考案。暑さで食欲が落ちやすい時期でも野菜をしっかり取ることができ、ごはんもすすむ一品です。トマトがみそとカレーによく合い、うまみもアップ!旬の味覚を感じながら、夏を元気に過ごしましょう。

栄養価(1人分)

エネルギー:157kcal/
たんぱく質:8.3g/脂質:10.0g/
炭水化物:6.9g/食塩相当量:1.2g

全レシピを市ホームページに掲載中!



夏野菜たっぷりカレー豚汁

材料(4人分)

- 豚肉(薄切り) … 120g
- トマト …… 大1個(200g)
- ナス …… 中1本(100g)
- タマネギ …… 中1個(100g)
- オクラ …… 4本(40g)
- うす揚げ …… 1枚(25g)
- カレー粉 …… 小さじ1
- 顆粒だし …… 小さじ1
- みそ …… 大さじ1と1/2
- サラダ油 …… 小さじ2
- 水 …… 400ml
- 塩 …… 板ずり用

作り方

- (1) オクラは板ずりをしてゆで、小口切りにする。トマト、ナス、タマネギは食べやすい大きさの薄切りにする。うす揚げは短冊切りにし、豚肉は3cm幅に切る。
- (2) 鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉、ナス、タマネギを炒める。
- (3) 豚肉に火が通ったら、トマト、うす揚げ、カレー粉を加え、しんなりするまで炒める。
- (4) 水400mlと顆粒だしを加え、具材がやわらかくなるまで煮る。火をとめてみそを溶き入れ、再び火にかけてひと煮たちさせる。器に盛り付け、オクラを加える。

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

恩地食品(株)の「天の川紅白そうめん」



☎0120-45-7077 インスタグラム[onchi_shokuhin]

昭和元年(1926年)創業の恩地食品(株)はゆで麺類を製造・販売。梅肉を練りこんだ紅色の麺を織姫、純白の麺を彦星に見立てた「天の川紅白そうめん」を七夕にあわせて発売。京阪百貨店枚方店やSyuku56(枚方モール1階)で販売中。オンラインショップも。

正解者の中から抽選で各3人にA 恩地食品(株)の「天の川紅白そうめん」半生タイプ・4人前 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

○分未満でも体を動かす工夫をすれば、生活習慣病予防や疲労回復などの運動効果があることが近年分かってきています。

○に入る数字は?

- (1) 10 (2) 20 (3) 30

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。7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 [5月末現在]

人口	38万9942人[前月より464人減] (男:18万6132人 女:20万3810人)
世帯	18万9174
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	946人
転出	1198人
出生	154人
死亡	366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7月26日(日)~31日(金)です。

