



## 定番メニューに一工夫

### トマトのうまみでおいしく減塩

夏が旬のトマトはそのままでもおいしいですが、加熱すると酸味が和らぎ、甘みとうまみがより引き立ちます。定番のしょうが焼きに合わせると、トマトのうまみで塩分控えめでも奥深い味わいに。いつもとはひと味違うさっぱりとしたメニューを夏の食卓にいかがですか。

**<食材提供>** 今回使用したトマトの提供者は津田地区で令和3年に新規就農した八木賢一さん(53歳)。栽培期間中、農薬・化学肥料を使用しない大阪エコ農産物の野菜を中心に栽培しています。



#### 栄養価 (1人分)

エネルギー：243kcal／たんぱく質：18.9g／脂質：11.6g／炭水化物：15.3g／食塩相当量：1.4g



## 豚肉とトマトのしょうが焼き

### 材料 (2人分)

豚もも肉薄切り …… 160g  
(こま切れでも可)  
薄力粉 …… 小さじ2  
黒こしょう …… 少々  
トマト …… 1個 (200g)  
タマネギ …… 1/2個 (100g)  
ショウガ …… 1かけ (10g)  
(チューブなら4cm程度)  
A みりん …… 大さじ1  
濃口しょうゆ …… 大さじ1  
ごま油 …… 小さじ1  
キャベツ (添え野菜) …… 1枚 (40g)

### 作り方

- (1) トマトとタマネギはくし切り、ショウガはみじん切り (辛みを和らげたい場合はすりおろし)、キャベツは千切りにする。
- (2) 豚肉に黒こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- (3) フライパンにごま油を入れて熱し、タマネギを炒める。タマネギが透き通ってきたら端によせ、豚肉を加えて火が通るまで炒める。
- (4) トマトを加えて表面が軽く焼けたら、Aを加えて炒め合わせる。
- (5) 器に千切りキャベツとともに盛り付ける。

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、FAX841・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！ 「穂谷野菜cafe ツチノトイロハ」の サラダボウル引換券



穂谷2丁目6-1 ☎072-896-9131 インスタグラム[tsuchinotoiroha]

穂谷2丁目にある古民家を改装したカフェ。季節ごとに変わる人気メニューのサラダボウルは、穂谷で採れた旬の野菜がたっぷりと使われています。来店の際は事前予約がおすすめです。営業時間は午前11時30分～午後4時。金曜定休。

正解者の中から抽選で各3人に A「穂谷野菜cafe ツチノトイロハ」のサラダボウル引換券 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

新校舎が完成した禁野小学校にはきんやっこ広場や天の川〇〇〇などがあります。〇に入る言葉は？

- (1) ルーム (2) テラス (3) エリア

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。8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、FAX846・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  
FAX807・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

FAX0120・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 [6月末現在]

|    |                                                |
|----|------------------------------------------------|
| 人口 | 38万9683人[前月より259人減]<br>(男:18万6035人 女:20万3648人) |
| 世帯 | 18万9095<br>※人口・世帯数は住民基本台帳による                   |
| 転入 | 998人                                           |
| 転出 | 1127人                                          |
| 出生 | 226人                                           |
| 死亡 | 356人                                           |