



ごはんが進む！

ニラ香る中華風だれで食べやすく

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。ニラの香り豊かな中華風のたれで、野菜が苦手な人でもおいしく食べられるよう中学生が考案。素揚げすることで色鮮やかに仕上がった夏野菜のカボチャとナスが食卓を彩ります。9月の中学校給食ではアレンジして提供。食欲をそそる一品をぜひ家庭でもお試しください。

栄養価(1人分)

エネルギー：388kcal／たんぱく質：15.2g／脂質：26.9g／炭水化物：18.8g／食塩相当量：1.6g

全レシピを市ホームページに掲載中！



かぼっとニラチキ

材料(4人分)

鶏もも肉	1枚(300g)
カボチャ	中1/4個(250g)
ナス	中2本(200g)
ニラ	1/2束(50g)
塩	小さじ1/10
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
揚げ油	適宜
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
コチュジャン	大さじ1/2
米酢	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
いりごま	大さじ1
水	大さじ1

作り方

- (1) ニラを細かく刻み、**A**とよく混ぜ合わせて、ニラのたれを作る。
- (2) 鶏肉は一口大に切り、カボチャは食べやすい大きさの薄切り、ナスは乱切りにする。
- (3) ポリ袋に鶏肉と塩、こしょう、片栗粉を入れて肉全体になじむようにもみ込む。サラダ油を熱したフライパンに下味を付けた鶏肉を入れ、中まで火を通し、表面がこんがりきつね色になるまで焼く。
- (4) カボチャとナスを素揚げにし、器に(3)と一緒に盛り付け、(1)を全体にかけたら完成。

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

◀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！

「Bob's Cake」の
商品券(1000円分)



伊加賀北町5-14 1階 インスタグラム「bobs cake」

枚方公園駅から徒歩1分にあるアメリカン雑貨好きの店主が営む洋菓子店。定番商品からアメリカンテイストまで、こだわりの詰まったケーキや焼き菓子が並びます。営業時間は午前11時～午後7時(土・日曜、祝日は午後6時まで)。月曜定休(臨時休業あり)。

正解者の中から抽選で各3人に **A**「Bob's Cake(ボブズケーキ)」の商品券(1000円分) **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

本市では、〇〇をスポーツの試合に招待する「〇〇応援デー」を実施。
〇に入る言葉は？

- (1) 市民 (2) 児童 (3) 国民

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。9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 [7月末現在]

人口	38万9611人[前月より72人減] (男:18万6024人 女:20万3587人)
世帯	18万9122
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	1088人
転出	1024人
出生	223人
死亡	359人