



定番メニューに一工夫

昆布とかつおの旨味でおいしく減塩

ほっくりとした食感がおいしいカボチャの煮物。だし昆布を敷き、少ない煮汁で蒸し煮にすることで、昆布の旨味がカボチャに染み込み、自然な甘みが引き立った優しい味わいに。仕上げにかつお節を加えることで「うま味の相乗効果」により、調味料を控えてもおいしく作ることができます。

<食材提供> 今回、使用したカボチャの提供者は穂谷地区で農業を営む岡本淳一さん(86歳)。穂谷ふれあい市グループの代表でもあり、三之宮神社駐車場やJA北河内氷室支店で定期的に野菜を販売しています。



栄養価(1人分)

エネルギー：64kcal／たんぱく質：1.9g／脂質：0.3g／炭水化物：16.4g／食塩相当量：0.2g



カボチャの煮物

材料(4人分)

カボチャ…………… 1/4切(300g)
 A[砂糖…………… 小さじ1/2
 濃口しょうゆ… 小さじ1/2
 だし昆布…………… 10cm角1枚
 水…………… 150ml
 かつお節…………… 小袋1パック(2g程度)

作り方

- (1) 鍋にだし昆布、水150mlをいれる。
- (2) カボチャは種とわたをとり、大きめの一口大に切る。
- (3) (1)にAを加え、カボチャの皮を下にして重ならないように並べる。
- (4) ふたをして火にかけ、沸騰したら中弱火にしてカボチャがやわらかくなるまで10分ほど蒸し煮にする。※
- (5) かつお節を加えて煮汁となじませる。

※煮汁がなくなったら適宜水を足してください。

※カボチャ同士が重ならず並ぶ大きさの鍋を使用すると煮崩れしにくいです。

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!

「和カフェ・ごはん ことの葉 枚方本店」のお好きなパフェ1つ+120分ドリンクバー引換券



宮之阪1-19-12 ☎072・300・2214 インスタグラム[cafe.kotonoha]

宮之阪駅近くで宇治茶や国産柚子を使ったパティシエ手作りの本格和スイーツをはじめ、無添加の出汁を使った出汁茶漬けなどのお食事もゆったり楽しめるカフェ。営業時間は午前11時～午後6時(日曜・祝日は午後5時まで)。不定休(Google・Instagramで確認を)。

正解者の中から抽選で各3人にA「和カフェ・ごはん ことの葉 枚方本店」のお好きなパフェ1つ+120分ドリンクバー引換券 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

府では養育里親制度を「○○○○ホーム」と呼びます。○○○○に入る言葉は?

(1) ぬくもり (2) はぐくみ (3) ほほえみ

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。10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、exkouhou@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 [8月末現在]

人口 38万9538人[前月より73人減]
(男:18万5947 女:20万3591人)

世帯 18万9145

※人口・世帯数は住民基本台帳による

転入 992人 転出 928人

出生 195人 死亡 332人