



旬の野菜を給食の 新メニューでおいしく

11月に小学校の給食で登場する新メニューを家庭向けにアレンジ。冬が旬のハクサイとホウレン草は白みそによく合います。合わせ調味料にゆず果汁を加えることで爽やかな風味が広がり、少量のしょうゆやみそでもおいしく仕上がるので、減塩にもなります。お好みで七味唐辛子をかけると、ピリツとした味わいも楽しめます。

栄養価(1人分)

エネルギー: 34kcal/

たんぱく質: 1.4g/脂質: 0.5g/

炭水化物: 5.7g/食塩相当量: 0.4g

全レシピを市ホームページに掲載中!



ハクサイとホウレン草のゆずみそ和え

材料(4人分)

ハクサイ …………… 中1/8個(240g)

ホウレン草 …………… 3~4株(80g)

白みそ …………… 大さじ1と1/3

砂糖 …………… 大さじ1

濃口しょうゆ … 小さじ2/3

ゆず果汁 …… 小さじ1

※お好みで七味唐辛子

作り方

- (1) ハクサイとホウレン草は食べやすい大きさに切る。
- (2) 沸騰したお湯にハクサイを入れて、しんなりするまでゆでる。
- (3) ハクサイを鍋から取り出す直前にホウレン草を入れて、30秒~1分程度ゆでたら、ハクサイとホウレン草をザルにあげる。
- (4) 水気を絞ったハクサイとホウレン草に[A]を合わせ入れ、あえれば出来上がり。

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!

「cafe ciboulette(カフェ シブレット)」の
商品券(1000円分)



東香里3-2-20 ☎090・8526・4010 インスタグラムcafe.ciboulette

東香里バス停から徒歩1分ほどの閑静な住宅地にある人気の隠れ家カフェ。栄養士資格を持つ店主による彩り豊かでやさしい味わいの月替わりランチのほかスイーツやカフェメニューも。月曜・火曜定休。営業時間は午前11時~午後5時(ランチは午後2時まで)。

正解者の中から抽選で各3人に[A]「cafe ciboulette(カフェ シブレット)」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

愛知・名古屋アジア大会で、競泳の大橋信選手が世界新記録を樹立した種目は?

(1) 背泳ぎ (2) 自由形 (3) 平泳ぎ

▶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。11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

先月の答え
(2)



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 [9月末現在]

人口 38万9819人[前月より281人増]
(男:18万6023 女:20万3796人)

世帯 18万9632

※人口・世帯数は住民基本台帳による

転入 1314人 転出 835人

出生 174人 死亡 372人