

幸 ケンサチ Recipe 1

夏バテ防止にトマト！
がんもにスープがジュワツとしみこむ
がんものトマト煮



材料(4人分) (写真は1人分)

枝豆がんも	8個
水	200ml
トマト	中2個
しめじ	100g
ケチャップ	大さじ1~2
しょう油	大さじ1~2
みりん	大さじ1~2
ピザ用チーズ	40g
パセリ	適宜

作り方

- ①トマトはざく切りにする。
- ②しめじは小房に分ける。
- ③②をフライパンに入れ、ピツタリしるふたをして、火にかける。
- ④10分ほど煮た後、⑤で味を整える。
- ⑤ピザ用チーズを入れ、チーズが溶けるまで煮る。
- ⑥器に盛りパセリを散らす。

栄養価(1人分当たり)

エネルギー：224kcal 脂質：13.4g
タンパク質：13.8g 食塩：1.6g

毎月第4土曜日は「地産地消の日」

安城市は、毎月第4土曜日を地産地消の日とし、「安城を食べよう！」をキャッチフレーズに地産地消をPRしています。

特に旬の野菜や果物は、おいしくて、栄養価も高く、カラダを守るチカラを持っています。また、比較的安価で手に入ります。

旬の野菜や果物を食べ、豊かな食生活を通して、“健幸”なカラダとココロを育みましょう。

(レシピ提供：コープあい西三河ブロック食と健康アドバイザー)



旬の野菜を使った
レシピはこちら

幸 ケンサチ Recipe 2

苦味ゼロでおいしい！栄養満点で
子どものおやつにピッタリ

ゴーヤ入りカップケーキ

材料(4個分)

ゴーヤ	1/2本(150g)
ホットケーキミックス	100g
シナモンパウダー	小さじ1
バター	60g
卵	1個
砂糖	30g
牛乳	大さじ1

作り方

- ①ホットケーキミックスとシナモンパウダーを合わせておく。バターは室温にもどしておく。
- ②ゴーヤは洗って半分に切る。種とわたを取り出し、すりおろす。ペーパータオルを敷いたざるに入れて、軽く水分を絞る。
- ③ボールにバターを入れ、泡立器でやわらかくなるまで混ぜ、砂糖を少しずつ加えながらすり混ぜる。卵を加えてむらなく混ぜる。
- ④①の粉を数回に分けて加えながら、ゴムべらで切るように混ぜ、牛乳と②を加えて混ぜる。
- ⑤マフィンカップの8分目まで④の生地を流し入れ、170℃のオーブンで15~17分焼く。



栄養価(1個当たり)

エネルギー：258Kcal 脂質：14.9g
タンパク質：4.4g 食塩：0.7g



クリスマスの歌やトーマスの
テーマソングをみんなで一緒に
楽しもう！
大スクリーンでの映像もあるよ。

と き 12月1日(土)

1回目：正午開演(午前11時30分開場)
2回目：午後2時30分開演(午後2時開場)

場 所 市民会館

チケット

全席指定 3000円

※2歳以上有料。2歳未満は保護者1人につき子ども1人までひざ上無料(席が必要な場合は有料)。

●一般発売 8月25日(土)

市民会館(☎75)1151(午前9時~午後9時)

※市民会館でのチケット取扱いについて

- ・一般販売初日は窓口のみ、電話予約は翌日午前9時から
- ・車いす席は8月19日(日)から市民会館のみ電話受付します

キョードー東京：☎0570(550)799

稲垣電気商会：☎(97)8181

竹内書店：☎(74)0511

産直センター安城南部：☎(92)1316

でんまゐと安城北部：☎(96)1051

チケットぴあ：☎0570(02)9999(Pコード：488-047)

ローソンチケット：☎0570(084)004(Lコード：42588)

イープラス：http://eplus.jp

CNプレイガイド：☎0570(08)9999

※営業時間等は各プレイガイドに問い合わせてください

問合せ 市民会館 ☎75)1151/火休館

●本紙8月1日号は、1部39.6円でできています。
広報あんじょうは、古紙を70%使用した再生紙と大豆油
インキを使用しています。

発行/安城市役所(毎月2回1日・15日)

〒446-8501 愛知県安城市桜町18-23 (代表) ☎0566(76)1111 FAX 0566(76)1112

編集/企画部秘書課広報広聴係 (直通) ☎0566(71)2202

市ホームページ http://www.city.anjo.aichi.jp/ Eメール：info@city.anjo.lg.jp