

# おいしい あんじょう

今月は「ちんげん菜」

## まるごとちんげん菜の豆乳冷やし担々麺

### 材料(1人分)

中華麺…………… 1玉(200g)  
市販の担々麺スープの素…40g  
豆乳…………… 1/5カップ  
白ネギ…………… 1/3本  
すりごま…………… 小さじ2  
豚ひき肉…………… 50g  
玉ねぎ…………… 1/10個  
くるみ…………… 10g  
(A) 豆板醤…………… 小さじ2/3  
酒…………… 小さじ1と3/5  
しょうゆ…………… 大さじ1/2  
八丁味噌…………… 大さじ5/6  
水…………… 1/8カップ  
ちんげん菜…………… 1株  
ヤングコーン(水煮)… 1本  
トマト…………… 1/2個

### つくり方

- ①白ネギは小口切り、玉ねぎはみじん切り、トマトは1cm角に切り、くるみは粗く刻む。
- ②フライパンに油をひき、豚ひき肉を軽く炒め、玉ねぎ・くるみを加える。
- ③一度火を止め、混ぜ合わせた(A)を加え再加熱する。
- ④鍋に湯を沸かし、ちんげん菜をさっと茹でてざるにあけ、根元を切り落とす。
- ⑤鍋にスープの素と豆乳、白ネギとすりごまを入れ、混ぜる。
- ⑥中華麺を茹で、冷水で冷やし水を切る。
- ⑦皿に移した⑥の上に、③、④、トマト、ヤングコーンを盛り付ける。
- ⑧上から⑤をかけ、完成。



日本人に不足しがちな鉄分と食物繊維を豊富に含むちんげん菜。鉄分は、体中に酸素を運ぶヘモグロビンの成分となり、食物繊維はおなかの調子を整えます。他に、骨を丈夫にするカルシウムも豊富です。残暑を乗り切るのにぴったりな食材ですね。



イベント  
情報



旬の野菜  
を使った  
レシピ

岡▶農務課  
(☎71)2233

## 愛知学泉大学の学生が作ったスペシャルメニューを市役所食堂で販売!

愛知学泉大学家政学科の学生が安城の特産物を使ったメニューを開発しました。コンセプトは、「社会人に不足しがちな栄養素が摂取できるインスタ映えるメニュー」。今回販売するメニューでは、1日に必要な鉄分、食物繊維の1/3を摂ることができます。

日時：9月4日(金)午前11時～午後2時

提供メニュー：まるごとちんげん菜の豆乳冷やし担々麺(610円。30食程度)

スペシャルメニューを購入した先着30人に安城産そうめんをプレゼント!



メニューを開発した愛知学泉大学の学生の皆さん

〈地産地消への取り組み〉 このコーナーで紹介する農畜産物は、市内産直施設や小売店で購入できます。



### 安城市民憲章

わたくしたちは、

- \* たがいに助け合い、住みよいまちをつくりましょう。
- \* きまりを守り、良い習慣を育てましょう。
- \* 自然を愛し、きれいな水とみどりのまちをつくりましょう。
- \* 教養を高め、若い力を育てましょう。
- \* 健康で、明るく楽しい家庭をつくりましょう。

### 急病のときは

- 1 まずは、かかりつけ医へ
- 2 休日夜間急病診療所(保健センター併設/☎76)2022)へ

| 科目     | 診察日                       | 受付時間                                                      |
|--------|---------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 内科・小児科 | (月)～(金)                   | 午後8時～10時                                                  |
|        | (土)                       | 午後5時～9時                                                   |
| 小児科    | (日)・(祝)・年末年始(12月30日～1月3日) | 午前8時30分～11時30分、午後1時～4時30分、午後5時30分～9時(午後5時30分～9時は内科・小児科のみ) |
| 歯科     |                           |                                                           |

- 3 救急医療情報センター(☎36)1133/毎日24時間受付)

- 4 子ども医療電話相談 受付日時→毎日午後7時～翌日午前8時 電話番号→短縮番号#8000または(☎052)962)9900)

- 5 八千代病院(☎97)8111)、安城更生病院(☎75)2111)

### 人口・世帯 ( )内は前月比 (令和2年8月1日現在)

総人口 190,272人 ( - 108)  
男性 97,624人 ( - 92)  
女性 92,648人 ( - 16)  
世帯数 76,952世帯 ( - 43)

### 7月の火災・救急

火災 4件(うち建物 2件)  
救急 639件(うち急病 441件)

### 7月の犯罪・事故

(年間累計/前年対比)  
刑法犯 51件(492件/ - 137)  
人身交通事故 50件(281件/ - 147)  
└ 負傷者 67人(339人/ - 147)  
└ 死者 0人( 1人/ ±0)