

おいしい あんじょう

今月は
チンゲン菜



チンゲン菜と豚バラの塩だれ炒め

材料(2人分)

チンゲン菜……………2株
豚バラスライス……………120g
もやし……………1/2袋
人参……………1/4本
しめじ……………1/4パック
ニンニク……………1/2かけ
サラダ油……………適量

ごま油……………適量
塩・こしょう……………適量

【塩だれ】

料理酒……………大さじ1
鶏がらスープの素……………小さじ1と1/2
塩……………小さじ1/2
かたくり粉……………小さじ2
こしょう……………少々
水……………150ml

【炒り卵】

卵……………1個
サラダ油……………適量

つくり方

- ①チンゲン菜は5cm幅、人参は短冊切り、豚バラは食べやすい大きさに切る。
- ②塩だれの材料をあらかじめ混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、スライスしたニンニクを炒め、香りがたったら豚肉を加える。
- ④豚肉の色が変わったらその他の野菜を③に加えて火が通るまで炒める。
- ⑤②をよくかき混ぜながら④に加えてとろみがつくまで炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥サラダ油を熱した別のフライパンに割りほぐした卵を入れ炒り卵を作り、⑤に混ぜ合わせ、香りづけにごま油を加えて完成。

● チンゲン菜のはなし

チンゲン菜はビタミンやミネラルが豊富に含まれている緑黄色野菜です。特に、抗がん作用や生活習慣の予防に効くβ-カロテンが多く含まれています。加熱しても栄養素の損失が少なく、脂質と一緒に摂取することでβ-カロテンの吸収率が高まるため、炒め物がおすすめ！市内ではチンゲン菜のハウス栽培が盛んです。特産品でもある万能野菜「チンゲン菜」をいつもの料理に加えてみてはいかがでしょうか。

〈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。

チンゲン菜のシャキシャキ食感と塩だれの塩味でご飯が止まらない一品です



SDGs(地産地消)市役所食堂イベント企画

●日時 6月24日(金)午前11時～午後1時30分

●スペシャルメニュー

チンゲン菜と豚バラの塩だれ炒めランチ ヒレカツ付き 680円(60食限定)
量り売りコーナーで、チンゲン菜の和え物の販売もあります。

当日食堂でランチを注文した人にいちじくフィナンシェ1個をプレゼント！(先着30人)

当日は、JAあいち中央が食堂内にチンゲン菜を販売します。(数量限定)

各種SNSで「おいしいあんじょう」について発信中！



各種SNSの
リンク、イ
ベント情報



旬の野菜
を使った
レシピ

問▶農務課
(☎71)2233)



安城市民憲章

わたしたちは、

- * 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
歯科	(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)

- 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又は(☎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4年5月1日現在)

総人口 189,092人 (+31)
男性 96,806人 (-58)
女性 92,286人 (+89)
世帯数 77,714世帯 (+135)



4月の火災・救急

火災 2件(うち建物 1件)
救急 651件(うち急病 490件)



4月の犯罪・事故

(年間累計/前年比)
刑法犯 88件(353件/ +52)
人身交通事故 50件(184件/ +25)
└ 負傷者 57人(212人/ +25)
└ 死者 1人(3人/ +1)