

おいしい あんじょう

今月は
「大根」



大根ステーキ・ベーコン&チーズ

材料2人分
 大根…………… 1/4本 水…………… 大さじ1
 バター(有塩)…………… 10g ピザ用チーズ…………… 20g
 おろしにんにく… 小さじ1/3 ベーコン…………… 20g
 めんつゆ(3倍濃縮)… 大さじ1 乾燥パセリ…………… 少々

- つくり方**
- ①ベーコンを適当な大きさに切り、軽く炒める。
 - ②大根は厚さ1cmに切って皮をむき、表面に格子状の切込みを入れる。耐熱皿に並べてふんわりとラップをし、600wのレンジで3分加熱する。
 - ③フライパンにバター、おろしにんにくを入れて中火で熱し、大根を入れて弱火で両面がこんがりするまで焼く。
 - ④③にめんつゆ、水を加えてからめ、ピザ用チーズ、焼いたベーコンを順にのせてチーズが溶けるまで弱火で温める。
 - ⑤④をお皿に盛り付けて、乾燥パセリをふりかけて完成。

● 大根のはなし

10月から2月にかけて旬を迎える大根は、みずみずしく甘みが強くなります。いつもの大根レシピをアレンジして、地元産の旬な大根を味わいましょう。

大根には、食べ物の消化を促進する消化酵素や、風邪等に対する抵抗力を高めるビタミンCが含まれています。葉も、カルシウムや、皮膚の健康を維持するβ-カロテンといった栄養素が豊富です。部位によって様々な調理ができる大根を、余すことなくまるごと食べることで、丈夫な体づくりの第一歩をはじめましょう！

洋風にアレンジ！
大根本来の甘さが感じられます



SDGs(地産地消)市役所食堂イベント企画

●日時 11月25日(金)午前11時～午後1時30分

●スペシャルメニュー

鯖の塩焼きランチ 大根ステーキ添え
680円(60食限定)

スペシャルメニューを注文した人に「いちじくバウム」と健康推進課が作成した「野菜レシピカレンダー」をプレゼント！(先着30人)

当日は、健康推進課が食堂にて健康測定会を行います！

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)

〈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
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10月1日現在)

総人口 188,999人 (-35)
 男性 96,876人 (+32)
 女性 92,123人 (-67)
 世帯数 78,014世帯 (+44)

🚒 9月の火災・救急

火災 1件(うち建物 1件)
 救急 723件(うち急病 544件)

🚓 9月の犯罪・事故

(年間累計/前年比)
 刑法犯 79件(761件/+108)
 人身交通事故 64件(442件/+88)
 ┌ 負傷者 87人(520人/+129)
 └ 死者 0人(4人/+2)