

おいしい あんじょう

今月は
「キャベツ」



ふんわり卵のキャベツ & カニカマあんかけ炒飯

材料 2人分

温かいご飯…………… 2杯分
豚ひき肉…………… 120g
長ねぎ…………… 1/4本
塩・こしょう…………… 少々
サラダ油…………… 大さじ1

【あんかけ材料】
キャベツ…………… 200g
カニカマ…………… 3本
水溶き片栗粉…………… 適量
卵…………… 2個
ごま油…………… 少々

(合わせ調味料)
おろしにんにく …… 小さじ1/2
おろし生姜 …… 小さじ1/2
料理酒 …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1/2
鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2
オイスターソース …… 大さじ1
塩・こしょう …… 少々
水 …… 200cc
かいわれ大根…………… 20g

つくり方

- ①長ねぎをみじん切りにする。キャベツとかいわれ大根は食べやすい大きさに切っておく。
- ②中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、長ねぎを炒める。
- ③長ねぎがしんなりしたら、豚ひき肉を加えて火が通るまで炒める。
- ④③にごはんを加え全体に馴染むように炒め、塩・こしょうで味を調えて、お皿に盛りつける。
- ⑤鍋に④を入れて沸騰させ、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑥⑤に溶き卵を流し入れる。卵がふわっとしたら火を止め、キャベツとほぐしたカニカマを混ぜ合わせ、ごま油を加える。
- ⑦⑥を④にかける。かいわれ大根を添えて完成。

● キャベツのはなし

キャベツは、ビタミンCを中心に、ビタミン、ミネラル類が豊富で栄養価の高い野菜です。また、「キャベジン」と呼ばれるビタミンUが含まれており、胃腸障害の予防・改善効果があります。一年中食べられるほど品種が豊富で、冬キャベツは11月から3月に旬を迎えます。葉が肉厚でしっかり巻いている特徴があり、加熱すると甘みが増すので、煮込み料理に最適です。

〈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。

ふわとろ卵あんの中の
シャキシャキのキャベツが
アクセント!



SDGs(地産地消) 市役所食堂イベント企画

●日時 12月23日(金)午前11時～午後1時30分

●スペシャルメニュー

ふんわり卵のキャベツ & カニカマあんかけ炒飯(唐揚げのつけサラダ付き)

680円(60食限定)

当日食堂でスペシャルメニューを注文した人に「うどん(1袋)」をプレゼント! (先着30人)

当日は、JAあいち中央が食堂内にて「キャベツ」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11月1日現在)

総人口 188,810人 (-189)
男性 96,736人 (-140)
女性 92,074人 (-49)
世帯数 77,880世帯 (-134)

10月の火災・救急

火災 5件(うち建物 3件)
救急 708件(うち急病 492件)

10月の犯罪・事故

(年間累計/前年比)
刑法犯 95件(856件/+119)
人身交通事故 57件(499件/+99)
└ 負傷者 72人(592人/+153)
└ 死者 0人(4人/+1)