

# おいしい あんじょう

今月は  
「小松菜」「いちご」



## 小松菜のバター醤油炒め

材料  
2人分

小松菜…………… 120g   バター…………… 20g  
しめじ…………… 1/2パック   料理酒…………… 大さじ2  
玉ねぎ…………… 中1/4個   塩こしょう…………… 少々  
にんじん…………… 1/4本   醤油…………… 小さじ1〜2  
ハーフベーコン…………… 3枚

つくり方

- ①小松菜はよく洗って食べやすい長さにざく切りにし、葉・茎の部分に分ける。しめじは根元を切り落としてほぐしておく。玉ねぎは5mm幅の薄切り、にんじんは薄めの短冊切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンを熱し、バターを入れて、溶けてきたらベーコンを炒める。
- ③小松菜の茎とその他の野菜を②に加えて炒める。
- ④③に小松菜の葉を入れて軽く炒め、最後に料理酒・塩こしょう・醤油を加えて全体に絡めるように炒める。

アドバイス

小松菜はサツと炒めてシャキシャキ感を残しましょう。

## ● 小松菜のはなし

小松菜は、ビタミンC、鉄、食物繊維等様々な栄養素を含んでいます。特に、皮膚や粘膜を保護し、目の健康を保つβカロテンは、ほうれん草より多く含み、骨や歯の構成成分であるカルシウムは、3.5倍以上の含有量を誇ります。今が旬の小松菜を食卓に取り入れましょう！



## SDGs(地産地消)市役所食堂イベント企画

●日時 2月24日(金)午前11時〜午後1時30分

●スペシャルメニュー

白身魚天ぷらおろしポン酢ランチ(小松菜のバター醤油炒め付き) 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「いちご★チョコレートプリン」をプレゼント!



(先着30人・持ち帰り不可)

当日は、JAあいち中央が食堂にて「いちご」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)

〈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5年1月1日現在)

総人口 188,843人 ( +60)  
男性 96,668人 ( -20)  
女性 92,175人 ( +80)  
世帯数 77,924世帯 ( +35)

## 12月の火災・救急

火災 2件(うち建物 0件)  
救急 893件(うち急病 640件)

## 12月の犯罪・事故

(年間累計/前年比)  
刑法犯 88件(1,043件/+158)  
人身交通事故 59件(606件/+91)  
└ 負傷者 65人(709人/+125)  
└ 死者 1人( 6人/+2)