

# おいしい あんじょう

今月は  
「ブロッコリー」  


## ブロッコリーのツナマヨ炒め

**材料(2人分)**  
 ブロッコリー…………… 160g    ツナ缶……………60g  
 玉ねぎ…………… 大1/4個    マヨネーズ …… 大さじ1  
 にんじん…………… 中1/4本    塩こしょう……………少々  
 サラダ油……………適量

- つくり方**
- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて薄切りにし、熱湯に入れて柔らかくなるまで1分程茹でる。ツナ缶は油を切っておく。
  - ②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。
  - ③フライパンにサラダ油を熱し、②をシャキシャキ感が残る程度に炒めてから、ブロッコリーを加えてさっと火を通す。
  - ④ツナ、マヨネーズを③に加え、全体に絡めて塩こしょうで味を調える。

**アドバイス** ブロッコリーの茎は捨てずに一緒に調理しましょう

### ● ブロッコリーのはなし

ブロッコリーはタンパク質や食物繊維、ビタミン、ミネラル類がバランスよく含まれており、健康野菜として人気があります。特にビタミンCが豊富に含まれており、疲労回復や風邪の予防効果があります。寒い時期はゆっくり成長するため、味が濃くなり、より甘味が強くなっています。茎まで無駄なく使って、旬の安城市産ブロッコリーをおいしく食べましょう！

ブロッコリーとツナの旨味がベストマッチ！  
あとひと品欲しいときにおすすめです



### SDGs(地産地消)市役所食堂イベント企画

●日時 3月23日(木)午前11時～午後1時30分

●スペシャルメニュー

とんかつランチ(ブロッコリーのツナマヨ炒め付き) 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「マイマイ米バックご飯」をプレゼント！(先着30人)**

毎月第4土曜日は「地産地消の日」。  
旬の農産物を食べて、心も体もパワーアップ！

各種SNSで「おいしいあんじょう」について発信中！



☎▶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)・<br>年末年始<br>(12月30日～1月3日) | 午前8時30分～11時30分、<br>午後1時～4時30分、<br>午後5時30分～9時<br>(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2月1日現在)

総人口 188,640人 ( -203)  
 男性 96,543人 ( -125)  
 女性 92,097人 ( -78)  
 世帯数 77,846世帯 ( -78)

### 🚒 1月の火災・救急

火災 3件(うち建物 0件)  
 救急 808件(うち急病 591件)

### 👮 1月の犯罪・事故

(年間累計/前年比)  
 刑法犯 82件(82件/ -28)  
 人身交通事故 53件(53件/ +3)  
 ┌ 負傷者 61人(61人/ +2)  
 └ 死者 0人(0人/ -1)