

おいしい あんじょう

今月は
「なす」



健康推進課コラボ!

減塩! なすと焼きチキンの和風ジンジャーあんかけ

材料(2人分)

なす……………2本
 サラダ油……………適量
 鶏もも肉……………240g
 こしょう……………少々
 片栗粉……………4g
 サラダ水菜……………少々
 タレ④
 減塩しょうゆ ……小さじ2/3
 料理酒 ……小さじ2/3
 みりん ……小さじ2/3
 おろし生姜 ……小さじ1/3
 おろしにんにく ……小さじ1/3

【和風ジンジャーあん】
 合わせ調味料⑥
 だし汁 ……3/4カップ
 砂糖 ……大さじ1
 酢 ……大さじ1
 減塩しょうゆ ……小さじ2
 おろし生姜 ……小さじ1
 片栗粉……………小さじ1
 一味(お好み) ……少々

つくり方

- ①④の材料を合わせ、タレを作る。水菜はカットしておく。
- ②なすは縦4等分にして、水にさらす。水気を拭き取り、素揚げする。
- ③鶏肉は一口大に切り、ボウルに入れてこしょう・片栗粉を加え揉み込み、ラップをして15分置く。
- ④フライパンを中火で熱し、油をひかずに鶏肉の皮面から5分ほど焼く。
- ⑤こんがり焼き色がついたら裏返して弱火にし、蓋をしてさらに5分ほど焼く。
- ⑥鶏肉から出た脂をペーパータオルで拭き、中火にして④を加え、鶏肉を裏返ししながら全体に絡める。
- ⑦鍋に⑥をいれて火にかける。お好みで一味をふりかけ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑧お皿に素揚げしたなすを敷いて、⑥を盛り付ける。
- ⑨⑧に⑦をかけて、水菜を添える。



今号の折込チラシに「新たな国民病CKD慢性腎臓病を知っていますか？」特集が掲載されています。ぜひチェックしてみてくださいね!



SDGs(地産地消)市役所食堂イベント企画

- 日時 5月26日(金)午前11時～午後1時30分
- スペシャルメニュー

減塩! なすと焼きチキンの和風ジンジャーあんかけランチ 720円(60食限定)

スペシャルメニューを注文した人にチンゲン菜フリーズドライみそ汁(1個)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、健康推進課が市役所食堂棟談話室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)



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 | (月)~(金) | 午後8時~10時 |
| | (土) | 午後5時~9時 |
| 小児科 | (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) |
| 歯科 | | |

- 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4月1日現在)
 総人口 188,645人 (-28)
 男性 96,585人 (+7)
 女性 92,060人 (-35)
 世帯数 78,352世帯 (+378)

🚒 3月の火災・救急
 火災 5件(うち建物 3件)
 救急 664件(うち急病 459件)

🚓 3月の犯罪・事故 (年間累計/前年比)
 刑法犯 65件(231件/ -34)
 人身交通事故 61件(164件/ +30)
 負傷者 67人(179人/ +23)
 死者 0人(1人/ -1)