

# 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)