

おいしい あんじょう

今月は
「チンゲン菜」「デラウェア」



チリソースとの相性抜群！
みずみずしいチンゲン菜が辛さを和らげ、
食が進みます♪

揚げ鶏チリソース チンゲン菜添え

材料
2人分

チンゲン菜……………1株	【チリソース】
鶏もも肉……………1枚	玉ねぎ……………中1/4個
小麦粉・片栗粉……………適量	ごま油……………適量
揚げ油……………適量	水溶き片栗粉……………適量
糸唐辛子……………少々	調味料⑥
調味料④	ケチャップ……………大さじ3
料理酒……………小さじ2	鶏がらスープの素……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ2	豆板醤(お好み)……………小さじ1/4
おろし生姜……………小さじ1	水……………大さじ4
塩・こしょう……………少々	砂糖……………小さじ1/2
	おろしにんにく……………小さじ1

作り方

- ①鶏もも肉を一口大に切り、ボウルに入れて④を加え、よくもみ込み10分程おく。
- ②玉ねぎをみじん切りにする。⑥を混ぜ合わせておく。
- ③チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、さっと茹でてザルで水切りをする。
- ④①に小麦粉・片栗粉を加えて、全体に馴染ませる。揚げ油できつね色になるまでカラッと揚げる。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、②の玉ねぎを軽く炒めてから⑥を加える。煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥③を器に盛り、④をのせて⑤をかける。
- ⑦糸唐辛子をトッピングして完成。



チンゲン菜 クイズ!

Q チンゲン菜のおすすめの食べ方は?
①生食 ②炒め物 ③汁物

A 答えは右記のイベント情報QRコードを確認してください!

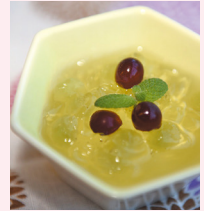
SDGs(地産地消)市役所食堂イベント企画

●日時 7月20日(木)午前11時～午後1時30分

●スペシャルメニュー

揚げ鶏チリソース チンゲン菜添えランチ
720円(60食限定)

スペシャルメニューを注文
した人に安城産デラウェア
を使った「デラウェアゼリー
の果肉ジュレ添え」をプレ
ゼント!(先着20人)



当日は、JAあいち中央が安城産デラウェア
の販売を行います!(数量限定)

各種SNSで「おいしいあんじょう」について発信中!



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6月1日現在)
総人口 188,484人 (+56)
男性 96,482人 (+34)
女性 92,002人 (+22)
世帯数 78,444世帯 (+112)

5月の火災・救急
火災 2件(うち建物 1件)
救急 736件(うち急病 524件)

5月の犯罪・事故
(年間累計/前年比)
刑法犯 104件(402件/ -48)
人身交通事故 42件(246件/ +33)
┌ 負傷者 43人(272人/ +27)
└ 死者 0人(1人/ -2)