

おいしい あんじょう

今月は
「ブロッコリー」「米」



ブロッコリーのツナ炒飯

材料(2人分)

ブロッコリー… 100g(約4房)
ごはん… 2杯分
長ねぎ… 1/4本
玉ねぎ… 80g
にんじん… 20g
ツナ缶… 1缶
卵… 2個

【調味料④】

しょうゆ …… 小さじ2
鶏がらスープの素… 小さじ1
塩・こしょう… 少々
ごま油… 少々
サラダ油… 大さじ1

つくり方

- ①ブロッコリーは小房に分け、水で軽く洗い、水気のあるまま耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱する。ペーパータオルで水気を取り、粗く刻む。
- ②ツナ缶は軽く油をきる。卵は割りほぐす。
- ③長ねぎ・玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を軽く炒めて取り出す。
- ⑤残った油で、玉ねぎ・にんじんを炒め、火が通ったら、ごはん、ツナ、長ねぎ、卵、④を加えて、全体になじむように炒める。
- ⑥塩・こしょうで味を調え、最後にごま油を加えて風味を付ける。
- ⑦⑥をお皿に盛り付け、①を散らして完成。



SDGs(地産地消)市役所食堂イベント企画

●日時 10月27日(金)午前11時～午後1時30分

●スペシャルメニュー

ブロッコリーのツナ炒飯(小鉢1品、みそ汁付)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いちじくを使用した「いちじくフィナンシェ」をプレゼント!(先着30人)

量り売りコーナーでは、ブロッコリーのサラダ、和え物を販売します!

当日は、JAあいち中央が「とれたての新米」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)

米クイズ!

Q1

田植えは一般的にいつ頃行われる?
①3～4月 ②5～6月 ③7～8月

Q2

お米一粒には、何人の神様がいるといわれている?
①1人 ②3人 ③7人

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!

〈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9月1日現在)

総人口 188,520人 (+9)
男性 96,507人 (+72)
女性 92,013人 (-63)
世帯数 78,696世帯 (+99)

8月の火災・救急

火災 3件(うち建物 2件)
救急 933件(うち急病 699件)

8月の犯罪・事故

(年間累計/前年比)
刑法犯 126件(705件/ +23)
人身交通事故 39件(358件/ -11)
┌ 負傷者 48人(412人/ -21)
└ 死者 0人(1人/ -3)