

おいしい あんじょう

今月は
「にんじん」


免疫力アップ! にんじんプルコギ丼

材料(2人分)

にんじん…………… 1/2本
玉ねぎ…………… 1/2個
しめじ…………… 1/4パック
ほうれん草…………… 1/3束
牛こま切れ肉…………… 150g
ごはん…………… 丼2杯分
温泉卵…………… 2個
糸とうがらし…………… 少々

【調味料④】

おろしにんにく ……小さじ1
しょうゆ ……大さじ2
料理酒 ……大さじ2
コチュジャン ……大さじ2
すりごま ……少々
塩 ……少々
ごま油……………大さじ1

作り方

- ①にんじんは皮つきのまま千切りに、玉ねぎは薄切りにする。しめじはほぐしておく。ほうれん草は茹でて、水にとって冷まし、水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに①を入れて混ぜ、牛肉を加えてもみこみ、10分ほどおく。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、②・玉ねぎを入れて、肉の色が変わるまでほぐしながら中火で炒める。
- ④③に、にんじんを加えてしんなりするまで炒め、最後にしめじを加え、さっと炒める。
- ⑤火をとめて、④にほうれん草を入れて、和える。
- ⑥ごはんを丼によそい、⑤のをせ、温泉卵、糸とうがらしを添えて完成。

レシピのポイント!

にんじんに含まれるビタミンA(βカロテン)、ほうれん草に含まれるビタミンC、ごまやごま油に含まれるビタミンEは、ビタミンACE(エース)とって、抗酸化作用が強く、免疫力を高めてくれます。
また、のどや鼻の粘膜を健康に保ち、ウイルスの侵入を防ぐ効果があります。



SDGs(地産地消)市役所食堂イベント企画

●日時 12月21日(木)午前11時～午後1時30分

●スペシャルメニュー

免疫力アップ! にんじんプルコギ丼(みそ汁付き)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小麦を使用した「うどん」と市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)
量り売りコーナーでは、にんじんサラダ・にんじんの炒め物を販売します!

当日は、市健康推進課が談話室で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!



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11月1日現在)
総人口 188,582人 (+126)
男性 96,509人 (+118)
女性 92,073人 (+8)
世帯数 78,851世帯 (+171)

🚒 10月の火災・救急
火災 3件(うち建物 2件)
救急 722件(うち急病 478件)

🚓 10月の犯罪・事故 (年間累計/前年比)
刑法犯 98件(888件/ +22)
人身交通事故 60件(473件/ -22)
┌ 負傷者 64人(535人/ -57)
└ 死者 1人(2人/ -2)