

おいしい あんじょう

今月は
「生活習慣予防」

カレー味のブリトー

材料(2人分)

豚ひき肉……………40 g 【調味料】
 玉ねぎ………… 40 g (約1/4個) 塩・胡椒……………少々
 にんじん… 30 g (約1/5本) コンソメ(顆粒)…小さじ1/2
 小松菜………… 20 g (小1/2株) 水…小さじ1/2(コンソメ溶く用)
 干し椎茸(乾燥)………… 1個 ★カレー粉 ……小さじ1
 トルティーヤ………… 2枚 ★小麦粉 …… 小さじ2/3
 いちじくジャム…小さじ2 ★ケチャップ ……小さじ2
 スライスチーズ………… 2枚 ★牛乳 ……大さじ2
 レタス…………20 g (小2枚) 油……………小さじ1

【トッピング】

スライスチーズ(星形)…………お好きな個数(6個程度)
 オクラ……………約5 g (1/3本)

つくり方

- ①干し椎茸は水で戻す。
- ②小松菜は茎の硬い部分を取り、さっと茹でて水気を切る。
- ③玉ねぎ、にんじん、①、②をみじん切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、豚ひき肉と③を入れて炒める。
- ⑤具材に火が通ったら、塩・胡椒と水で溶かしたコンソメを加え、全体に馴染ませる。
- ⑥⑤に★を加え、水分がなくなるまで煮詰める。
- ⑦トルティーヤの上半分にいちじくジャムを薄く塗り、スライスチーズ、レタス、⑥の順に具材をのせる。
- ⑧手前を半分に折り、左右を中央に折りたたんで包む。
- ⑨かわいい紙でラッピングし、オクラはさっと茹でて2～3mm幅に切り、星形のチーズと一緒に飾ってできあがり。

みんなで美味しく！
安城市の野菜を食べて地産地消！



骨骨(コツコツ)レンジャー ～ちょこっとの意識でパワーアップ!!～ を開催しました。



産学官連携事業の一環として、7月5日に愛知学泉大学管理栄養学科の学生による健康教室を開催しました。

教室に参加した親子8組は、骨粗鬆症予防についての講義を受講した後、カードゲームで復習。その後、骨粗鬆症予防に良い「サバのブリトーとカレーブリトー」を調理し、学生が制作した安城市特産物のいちじくを使用したマフィンと一緒に試食しました。

SNSで「おいしいあんじょう」について発信中！



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)

愛知学泉大学管理栄養学科の学生が作成！/
骨粗鬆症予防に良いサバのブリトー等のレシピはこちらから！

〈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7年10月1日現在)

総人口 18万7609人 (-24)
 男性 9万6024人 (+26)
 女性 9万1585人 (-50)
 世帯数 8万712世帯 (+63)

9月の火災・救急

火災 3件(うち建物 2件)
 救急 741件(うち急病 546件)

9月の犯罪・事故

(年間累計/前年比)

人身交通事故 52件(456件/ +6)
 負傷者 57人(525人/ +2)
 死者 1人(2人/ ±0)