

おいしいあんじょうアンバサダー  
川村菜由の

簡単  
おいしい

# 地産地消で いただきます

第4回

## 「キャベツと豚バラの ゆずポン蒸し」



簡単・お手軽レシピ♪



切って乗せるだけ！

材料(2人分)

豚バラ薄切り肉…… 130g  
キャベツ…………… 200g  
塩・胡椒……………少々  
酒……………少々

【調味料A】

ゆずポン酢 ……大さじ2  
すりごま ……大さじ2  
めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ2  
砂糖 ……小さじ2

つくり方

- ①キャベツは千切りにして、耐熱の器に乗せる。
- ②①に豚バラ薄切り肉を広げてのせ、塩、胡椒、酒をふりかける。
- ③軽くラップをかけ、電子レンジ600wで5分半加熱し、出てきた水分を捨てる。
- ④合わせた【調味料A】をかけて完成。

用意するものはこちら /



ヘルシーだけど  
ボリュームがある一品です♪  
ポン酢のさっぱりさと  
すりごまで食べ応え抜群！



川村さんから…

地元でとれた美味しい  
野菜をたくさん食べて、  
毎日元気いっぱいにお  
過ごしいきましょう！

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

☎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・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8年2月1日現在)

総人口 18万7435人 ( -13)  
男性 9万5972人 ( +24)  
女性 9万1463人 ( -37)  
世帯数 8万891世帯 ( +92)

### 1月の火災・救急

火災 3件(うち建物 2件)  
救急 862件(うち急病 620件)

### 1月の犯罪・事故

(年間累計/前年比)  
人身交通事故 47件 ( 47件/ -1)  
┌ 負傷者 56人 ( 56人/ +2)  
└ 死者 0人 ( 0人/ ±0)