

おいしい あんじょう

朝ごはん
で
スイッチON!

サラダチキン丼

材料
(2人分)

ごはん…………… 300g
 サラダチキン…………… 100g
 チンゲン菜…………… 100g (1株)
 もやし…………… 100g
 ミニトマト…………… 4個
 ごまドレッシング…………… 大さじ1
 黒こしょう…………… 少々

作り方

- ①チンゲン菜、もやし、ミニトマトを水で洗う。
- ②チンゲン菜は2cm幅に切り、もやしと一緒に耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで温める(600W 3分)。
- ③②の水気をきり、ごまドレッシングで和える。
- ④サラダチキンは薄切りにする。
- ⑤ごはん③、④とミニトマトをのせ、黒こしょうをかけて完成。

ポイントとチンゲン菜メモ

- ★主食(ごはん)、主菜(サラダチキン)、副菜(チンゲン菜、もやし、ミニトマト)が揃った、電子レンジで作れる簡単メニューです。1食で野菜120gを摂ることができます。
- ★チンゲン菜は、免疫力向上や骨の強化が期待できる栄養素が多く含まれています。安城市のチンゲン菜の栽培量は県内トップクラスです。安城市のチンゲン菜を食べて健康になりましょう!



安城市の野菜を食べて地産地消!

★栄養価(1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	カルシウム
334kcal	15.3g	4.0g	55.2g	1.1g	68mg



朝ごはん で スイッチON!

朝ごはらは、脳や体のエネルギー源となり、1日の活動のスイッチが入ります。朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずは何か口にすることから始めてみましょう。詳しくは、本号折り込み「食べる時間を意識して健康に!」をご覧ください。

▶レシピに関する問い合わせ
健康推進課(76)1133



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

〈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4月1日現在)

総人口 18万7252人 (-55)
 男性 9万5925人 (-4)
 女性 9万1327人 (-51)
 世帯数 8万1241世帯 (+359)

3月の火災・救急

火災 4件(うち建物 2件)
 救急 755件(うち急病 527件)

3月の犯罪・事故

(年間累計/前年比)
 人身交通事故 60件(160件/ +13)
 負傷者 71人(187人/ +21)
 死者 0人(0人/ ±0)