

おいしい あんじょう

今月は
「きゅうり」


きゅうりチャンプルー

材料(2人分)

- きゅうり…………… 100g (1本)
- エリンギ……………50g (1本)
- 豚肉の小間切れ……………60g
- 木綿豆腐…………… 150g
- 卵…………… 1個
- サラダ油……………小さじ1
- おろししょうが……………小さじ1
- ④酒……………小さじ1
- ④めんつゆ(3倍濃縮) ……小さじ2

噛みごたえのあるきゅうりとエリンギは大きく切りましょう。加熱時間は短く、さっと！

作り方

- ①木綿豆腐は軽くちぎり、キッチンペーパーに包んで耐熱容器に入れ、電子レンジにかける(600W 2分)。
- ②きゅうりはヘタを取り、スティック状に切る。
- ③エリンギは縦長に手で割く。
- ④フライパンにサラダ油をひき、おろししょうがを入れて弱火で香りが出るまで炒める。
- ⑤豚肉を入れて中火で炒める。
- ⑥豚肉に火が通ったら、①を入れ、くずしながら表面を焼く。
- ⑦きゅうりとエリンギを入れ、さっと炒めたら、④を加える。
- ⑧卵を入れ、大きくかき混ぜながら火を通したら完成。

- ★きゅうりに豊富に含まれるカリウムには、からだを冷やす効果あり。これからの季節、きゅうりを食べて夏バテ予防！
- ★安城市を含む西三河地域では、ポリウムのある高品質なきゅうりが盛んに栽培されています。



野菜をよく噛んでおいしく健康に！

★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
215kcal	13.5g	14.2g	3.2g	0.8g

よく噛んで食べると、満腹感が得られ食べすぎを防げます。また、素材の味がよく分かり薄味でもおいしく食べられ、減塩に繋がります。よく噛んできゅうりチャンプルーを味わってみてください！

▶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

問▶農務課
(☎(71)2233)

〈地産地消への取組み〉 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8年5月1日現在)

総人口 18万7232人 (-20)
男性 9万5922人 (-3)
女性 9万1310人 (-17)
世帯数 8万1358世帯 (+117)

4月の火災・救急

火災 5件(うち建物 4件)
救急 641件(うち急病 447件)

4月の犯罪・事故

(年間累計/前年比)
人身交通事故 50件(212件/ +5)
┌ 負傷者 61人(250人/ +17)
└ 死者 0人(0人/ ±0)