

おいしい あんじょう

青じそふりかけのおにぎり&なすの冷製みそ汁

青じそふりかけのおにぎり

材料(2人分)
ごはん…………… 400g
【青じそふりかけ】
青じそ …………… 5枚
塩 ……………1.5g (小さじ1/4)

- 作り方**
- ①青じそを洗いキッチンペーパーで水分をとる。
 - ②青じそと塩をボウルに入れ、塩もみする。
 - ③②を1枚ずつ皿に並べ、電子レンジで加熱する(ラップ無し、600W 1分20秒)。 ※パリパリに乾燥するまで、追加で数秒ずつ加熱。
 - ④③をビニール袋に移して、外から揉みつぶし粉々にする。
 - ⑤ごはん④を混ぜて、おにぎりにする。

なすの冷製みそ汁

材料(2人分)
なす…………… 150g (1本) 氷……………適量
みょうが……………10g (1個) おろししょうが(市販)…6g
みそ……………小さじ2 かつおぶし……………2g
お湯……………2カップ 白いりごま……………適量

- 作り方**
- ①なすのヘタを切り落とし縦に半分に切る。ラップで包み、電子レンジで加熱する(600W 3分)。粗熱をとり、食べやすい大きさに手で割く。
 - ②みょうがを縦にせん切りにする。
 - ③みそを入れた器にお湯を注ぎ、かつおぶしを入れる。
 - ④③に氷を入れて冷やす。
 - ⑤④に①②とおろししょうがをのせ、白いりごまをかける。

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
	343kcal	5.9g	0.9g	72.7g	1.5g



朝ごはんスイッチON! /

★電子レンジを使って簡単に作れる朝ごはんメニューです! 冷製みそ汁は、さっぱりしているため、夏バテで食欲がないときでも食べやすいです。夏野菜は身体を冷やしてくれる効果があります。暑い夏は夏野菜をたくさん取り入れましょう!
★すぐに食べられる1品(ゆで卵、納豆、ヨーグルトなど)を追加すると、さらに栄養バランスが良くなります。

▶レシピに関する問い合わせ
健康推進課(76)1133



- ★西三河地域で出荷されている「とげなし美茄子」は、つやのある皮と、柔らかく甘みの強い果肉が特徴!
- ★なすには、血行を良くし、がんの予防や細胞の老化を防ぐ効果があります♪愛知県のなすを食べて健康になりましょう!

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

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6月1日現在)

総人口 18万7235人 (+3)
男性 9万5955人 (+33)
女性 9万1280人 (-30)
世帯数 8万1473世帯 (+115)

5月の火災・救急

火災 3件(うち建物 1件)
救急 744件(うち急病 522件)

5月の事故

(年間累計/前年比)
交通事故(人身) 56件(268件/ +10)
┌ 負傷者 63人(313人/ +19)
└ 死者 0人(0人/ -1)