第76回

おいしいあんじょう

チンゲン菜のコッペニーニ（１人分）

材料

コッペパン(または米粉パン)…１個　チンゲン菜……50ｇ
ベーコン…… 10ｇ(１枚)　エリンギ… 20ｇ(約1/2本)
にんじん……15ｇ(約２㎝)　スライスチーズ……１枚
マヨネーズ……小さじ１　サラダ油……小さじ１

つくり方

①パンの側面から、完全に切り離さないように横向きに切り込みを入れる。
②チンゲン菜は茹でて水気を絞り食べやすい大きさに切る。ベーコン、エリンギ、にんじんは細切にする。
③フライパンにサラダ油をひき、ベーコン、エリンギ、にんじんを火が通るまで炒める。
④③で炒めた具材の粗熱をとり、チンゲン菜、マヨネーズと和える。
⑤パンに④とスライスチーズを挟む。
⑥フライパンを弱火で熱し、パンをへらで押さえながら両面を焼く。焼き色がついたら完成。

チンゲン菜とバナナのスムージー（１人分）

材料

バナナ…… 1/2本
チンゲン菜の茎･株元……20ｇ(コッペニーニで残った部分)
豆乳(またはオーツミルク)… 150mℓ

つくり方

①バナナの皮をむき、一口大に切る。
②チンゲン菜の茎と株元をよく洗い、３～４㎝の長さに切る。
③①と②と豆乳をミキサーに入れる。
④なめらかになるまでミキサーにかけ、グラスに注ぐ。



健康教室

「朝から元気チャージ！！～今日も一緒に野菜生活～」を開催

愛知学泉大学　管理栄養学科の学生が市内親子８組に、“朝食バランスすごろく”を通して朝食の大切さを講義。親子で楽しくコッペニーニの調理も行いました。



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）

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11月１日現在)

総人口	18万7224人 (	－82)
男性	9万5894人 (	－94)
女性	9万1330人 (	＋12)
外国人	9038人 (	＋28)
世帯数	8万1750世帯 (	±0)

10月の火災・救急

火災	7件 (うち建物	5件)
救急	726件 (うち急病	497件)

10月の犯罪・事故

(年間累計／前年比)

人身交通事故	43件 (510件／	－7)
├負傷者	47人 (596人／	＋5)
└死者	1人 (1人／	－1)

QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。