



おいしく食べよう **旭産**
簡単・ヘルシー・クッキング

VOL.1
れんこんもち

レンコンの旬は11月から2月。「見通しがきく」と、昔からお正月などに欠かせない縁起のいい野菜とされてきました。

すりおろして調理すると、モチモチとした食感が楽しめます。



材料 (4人分)

- レンコン200g
- A { 薄力粉20g
- パセリみじん切り大さじ2
- すりゴマ小さじ1
- 油少々
- B { しょうゆ小さじ1
- 砂糖大さじ2/3
- だし汁大さじ3
- C { 片栗粉小さじ1/2
- 水小さじ1

作り方

- ①レンコンをすりおろし、軽く水気を切ったらAを混ぜ4等分し、小判型にまとめる。
- ②フライパンで油を熱し、①を入れて中火で片面を4～5分焼く。
- ③周りが透明になってきたら裏返し、中火よりやや弱い火で中まで火を通す。
- ④Bを小鍋に入れて混ぜ、弱火で煮立てたらいったん火を止めてCを混ぜる。
- ⑤再び④を火にかけ、とろみがついたら③にかける。

(エネルギー67kcal 塩分1.1g/1人当たり)

〈問い合わせ先〉

旭市保健推進員協議会(健康管理課予防班)
☎63-8766

データシート

人のうごき

| | |
|-----------------|-----------------|
| 【2月1日現在】 | 前月比 |
| 人口 | 70,305人 (-45人) |
| 男 | 34,402人 (-18人) |
| 女 | 35,903人 (-27人) |
| 世帯数 | 24,791世帯 (+3世帯) |

【1月分の移動】

| | | | |
|----|------|----|-----|
| 転入 | 108人 | 出生 | 46人 |
| 転出 | 108人 | 死亡 | 91人 |

火災

| | |
|--------------|---------|
| 【1月分】 | 今年の累計 |
| 建物火災 | 0件 (0件) |
| その他火災 | 2件 (2件) |

交通事故

| | |
|--------------|-------------|
| 【1月分】 | 今年の累計 |
| 事故件数 | 155件 (155件) |
| 死亡者数 | 0人 (0人) |

消費生活 豆知識



① ワンクリック請求に注意を

ワンクリック請求とは、パソコンや携帯電話でサイトを閲覧中に消費者が画面をクリックすると、即座に「登録完了」などと表示され、高額な料金を請求する手口です。

最近は、無料占いやゲーム、懸賞サイトなどを利用していたら、意図しないのに有料アダルトサイトや出会い系サイトに接続してしまい、料金の請求を受けるといったケースもあり、手口が巧妙になっています。

ワンクリックただで「登録完了」などと表示されても、契約が成立していない場合がほとんどです。料金の請求を受けても、「あわてて業者に連絡しない」「言われるままに支払わない」ことです。業者へ連絡を取ると、かえって個人情報聞き出され、しつこく請求を受けることにもなりかねません。業者にかかわりたくないからと料金を支払うと、その後もさまざまな理由を付けて料金を請求されるなど、二次被害につながる恐れがあります。

このようなトラブルに遭わないために、興味本位でのアクセスや不用意なクリックはしないよう注意しましょう。

問い合わせ先/商工観光課商業振興班 (☎62-5874)