



おいしく食べよう 旭産 簡単・ヘルシー・クッキング

VOL.3 ベジタブル チャウダー

野菜嫌いの子どもから高齢の人まで、幅広く好まれるレシピです。下ゆでした菜の花やアスパラガスなど、旬の野菜を加えても良いです。軽く煮立たせたら出来上がりですので、子どもと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。



材料（4人分）

ジャガイモ 中1個（100g）
タマネギ 1個（200g）
ニンジン 2／3本（100g）
ピーマン 1個（30g）
ベーコン 40g
バター 大さじ1
小麦粉 大さじ3
A スキムミルク 70g
水 600ml
固形コンソメ 2個
コーン（缶） 60g
塩 小さじ2／3
コショウ 少々

作り方

- ①野菜を1cm角のさいの目に切る。
- ②鍋にバターを熱し、1cm幅に切ったベーコンを加えていためる。
- ③さいの目に切った野菜を加えてさらにいためる。
- ④火を止め、小麦粉を振り入れてよく混ぜる。
- ⑤Aと固形コンソメを加えて、鍋底が焦げないように混ぜながら再び火にかける。
- ⑥沸いてきたらコーンを加えて、塩・コショウで調味する。

〈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

（エネルギー216kcal 塩分2.2g／一人当たり）

データシート

人のうごき

【4月1日現在】 前月比
人 □ 70,138人 （－147人）
男 34,340人 （－50人）
女 35,798人 （－97人）
世帯数 24,746世帯（－47世帯）

【3月分の移動】

転入 295人 出生 45人
転出 422人 死亡 65人

火 災

【3月分】 今年の累計
建物火災 0件 (0件)
その他火災 0件 (3件)

交通事故

【3月分】 今年の累計
事故件数 192件 (511件)
死亡者数 0人 (0人)

消費生活 豆知識



⑬ 通信販売の返品トラブル

インターネット通販やテレビショッピングは、自宅に居ながら買物ができるため、利用者も多く人気があります。一方で「注文した商品がイメージと違っていた」「販売元が返品に応じしてくれない」など、トラブルも起こっています。

このような通信販売には、訪問販売とは異なり、事業者の不意打ち的な勧誘がないため、クーリング・オフ制度（一定期間内の無条件解約）はありません。返品可否や条件が広告に表示されていない場合にだけ、8日間は返品費用を購入者が負担することで返品ができます。しかし、返品ルールが定められていれば、それに従わなければなりません。ルールによっては返品できない場合もあります。返品可能としていても「開封後は返品不可」「到着後5日以内の返品」など、さまざまな条件が付いている場合があります。

申し込むときは、商品の機能や仕様、広告の表示をよく確認しましょう。返品条件、事業者の住所、連絡先を記録するなど、万が一のトラブルに備えておくことが必要です。

問い合わせ先／商工観光課商業振興班（☎62-5874）