



おいしく食べよう 旭産 簡単・ヘルシー・クッキング

VOL.4

イカときゅうりの チリソース

低カロリーの食材を組み合わせたヘルシーメニューです。辛味を付けることで、塩分控えめでもおいしく食べられます。



材料（4人分）

スルメイカ	1杯
キュウリ	2本
シメジ	2株
油	小さじ2
A	長ネギ 1本 ショウガ 1かけ ニンニク 1かけ
B	だし汁 1カップ トマトケチャップ 大さじ1と1/3 オイスターソース 小さじ2 トウバンジャン 少量（お好みで）
かたくり粉、水	各小さじ2

作り方

- ①イカは、内臓と目、口、軟骨を取り除き、胴は皮をむいて6～7mm幅の輪切りにし、足は食べやすい大きさに切る。
- ②キュウリは一口大の乱切りにし、シメジは石づきを切り取ってほぐす。
- ③Aは、みじん切りにする。
- ④フライパンに油とAを入れて香りがするまでよく炒め、Bの調味料を合わせて加える。煮立ったらイカを加えて混ぜながら火を通す。
- ⑤②のキュウリとシメジを加えてひと煮し、水溶きかたくり粉を加えて混ぜながら2～3分加熱し、とろみを付ける。

〈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129kcal 塩分1.2g／一人当たり）

データシート

人のうごき

【5月1日現在】	前月比
人 □ 70,159人	(+21人)
男 34,353人	(+13人)
女 35,806人	(+8人)
世帯数 24,836世帯	(+90世帯)

【4月分の移動】

転入 297人	出生 45人
転出 252人	死亡 69人

火災

【4月分】	今年の累計
建物火災 2件	(2件)
その他火災 1件	(4件)

交通事故

【4月分】	今年の累計
事故件数 174件	(685件)
死亡者数 0人	(0人)

消費生活 豆知識

⑭ 危ないサイドビジネス ～マルチ商法～

マルチ商法とは、商品などを購入して会員になり、その商品を販売しながら会員を増やすことで利益を得るという仕組みです。消費者被害が多く、「特定商取引法」で規制されています。

■もうけるはずが…

会員になるために、商品の代金や入会金などを負担したにもかかわらず、新たな会員を勧誘できず商品が売れ残ってしまい、結局、損をする結果となることが多いです。

また、勧誘相手が友人、知人になりがちで、人間関係を損なう恐れもあります。

■やめることはできる？

○契約書面を受け取った日から20日以内は、クーリング・オフができます。

○事業者や勧誘者がわざと事実を告げなかった、または事実と違うことを告げたために誤認して契約した場合は、取り消すことができます。

○いつでも中途解約して退会できます。一定の条件の下、商品の購入契約も解除できます。

問い合わせ先／商工観光課商業振興班（☎62-5874）