



おいしく食べよう **旭産**
簡単・ヘルシー・クッキング

VOL.5
トマトの肉みそ
のせソース味

トマトとひき肉の相性がバッチリ！おいしいトマトの見分け方は、ヘタギリギリまで赤く熟しているもの、実に張りがあり持ってみてずっしりと重いもの、ヘタが緑色でピンと張っていて切り口が新鮮なものを選んでみてください。



材料 (4人分)

- トマト …………… 4個
- タマネギ …………… 中1 / 2個
- ひき肉 …………… 200g
- ニンニク …………… 1かけ
- 塩・コショウ …………… 少々
- ソース …………… 大さじ3
- オリーブオイル …………… 大さじ1
- パセリ …………… 適量

作り方

- ① トマトは1～1.5cmの厚さにスライスしてオリーブオイルを熱したフライパンで両面を焼き、お皿に盛っておく。
- ② タマネギ、ニンニクはみじん切りにし、トマトを焼いたフライパンでしっかりと炒める。
- ③ ②にひき肉を加え色が変わったら、塩、コショウ、ソースを入れて汁気がなくなるまで炒める。
- ④ ①のトマトの上に③をのせて、最後に刻んだパセリを散らす。

〈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192kcal 塩分0.8g/1人当たり)

データシート

人のうごき

【6月1日現在】		前月比
人口	70,119人	(▲40人)
男	34,332人	(▲21人)
女	35,787人	(▲19人)
世帯数	24,832世帯	(▲4世帯)

【5月分の移動】

転入	113人	出生	44人
転出	159人	死亡	38人

火災

【5月分】	今年の累計	
建物火災	2件	(4件)
その他火災	1件	(5件)

交通事故

【5月分】	今年の累計	
事故件数	159件	(844件)
死亡者数	0人	(0人)

消費生活 豆知識



⑮ 貸金業法が大きく変わります

深刻な社会問題となっている、多重債務問題の解決を目的とした改正貸金業法が、6月18日に完全施行されます。

■ 借り過ぎ、貸し過ぎを防ぎます

○ 借り入れは「年収の3分の1」まで

→ 貸金業者からの借り入れに限ります。借入総額が年収の3分の1を超えていると、新たな借り入れができなくなります。

○ 借り入れの際、基本的に「年収を証明する書類」が必要
→ 専業主婦(主夫)の人は、配偶者の年収を証明する書類、配偶者の同意書などが必要です。

■ ヤミ金融からは絶対に借りないで!

ヤミ金融は、貸金業法による登録をしない違法な業者です。違法な金利の貸し付けや、過剰な取り立てをする業者もいます。返済に困ったら、1人で悩まず相談してください。

■ 困ったときの相談窓口

旭市消費生活相談 ☎62-8019

財務省千葉財務事務所 ☎043-251-7830

県環境生活部県民生活課 ☎043-223-2795

問い合わせ先/商工観光課商業振興班 (☎62-5874)