



おいしく食べよう 旭産 簡単・ヘルシー・クッキング

VOL.7 ピーマンの スープ

ピーマンはビタミンCやEが豊富な夏野菜です。緑のピーマンは未熟な果実で、熟すまで鳥や動物に食べられないように苦味物質を持っています。

このスープはたくさんの野菜の甘味が混ざり合うので、ピーマン独特の苦味が気になりません。安く手に入ったり、たくさんもらったりしたときには、いつもとちょっと違う食べ方を試してみるのもいいですね。



材料 (4人分)

ピーマン10個 (300g)
タマネギ中 1 個 (200g)
ジャガイモ中 1 個 (100g)
バター10 g
固形コンソメ 1 個
水 1 カップ
牛乳 2 カップ
塩・こしょう少々

〈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

作り方

- ①ピーマンは細切り、タマネギは薄切り、ジャガイモはいちょう切りにする。
- ②深鍋にバターを入れ、スライスしたタマネギをよく炒める。ジャガイモとピーマンを順に加えて一緒に炒め、水と固形コンソメを入れて煮る。
- ③柔らかく煮えたら、ミキサーにかけてペースト状にする。
- ④ペースト状の野菜を鍋に戻し、牛乳でのばす。火に掛け、塩・こしょうで味を調える。

(エネルギー138kcal 塩分1.1g/1人当たり)

データシート

人のうごき

【8月1日現在】 前月比
人 □ 70,053人 (▲23人)
男 34,284人 (▲15人)
女 35,769人 (▲8人)
世帯数 24,849世帯(+15世帯)

【7月分の移動】

転入 130人 出生 36人
転出 133人 死亡 56人

火 災

【7月分】 今年の累計
建物火災 0件 (6件)
その他火災 1件 (7件)

交通事故

【7月分】 今年の累計
事故件数 163件 (1149件)
死亡者数 0人 (0人)

消費生活 豆知識



⑪ 簡単にもうかる話に要注意!

●競馬情報を提供するという怪しい勧誘

旭警察署に「競馬情報に関する不審な手紙が届いた」「電話勧誘に対応した後、入会完了との手紙が届き、連絡をするよう記載されている」という相談がありました。

必ず当たる、高配当を約束などと勧誘されても、うのみにしないよう注意しましょう。興味がなければ、自分から連絡したり、むやみに個人情報を伝えたりすることは避けましょう。

●イラク通貨(イラクディナール)の取引

「イラクの通貨を今買えば、将来、円に両替したときにもうかる」と言われたが、両替ができなかった」「ある業者からの勧誘後に、高値で買い取るという別の業者が現れ、転売しようと契約したが買い取りが実行されない」

この通貨を国内で円に両替することは、極めて困難です。過去に未公開株を購入した人に「被害を回復する」と言って勧誘したり、複数業者が共謀して消費者をだまそうとしたりする「劇場型」といわれる手口もあり、注意が必要です。悪質業者は消費者の心理に巧みに付け込むため、誰でもトラブルに遭う可能性があります。困ったときは消費生活相談へ相談してください。

問い合わせ先/商工観光課商業振興班 (☎62-5874)