



おいしく食べよう 旭産 簡単・ヘルシー・クッキング

VOL.9 きのこの ミルクいため

キノコは健康志向の高まりから、低カロリーで食物繊維の豊富な食品として注目されています。これからは、キノコのおいしい季節です。お好みのキノコで試してみてください。



材料（4人分）

鶏もも肉	250g
塩・コショウ	各少々
ハクサイ	中2枚
ニンニクの芽	4本
マッシュルーム	8個
生シイタケ	4枚
エリンギ	小1本
シメジ	1/2株
赤パプリカ	1/2個
サラダ油	小さじ1
中華だしの素	小さじ1
牛乳	200ml
練りがらし	大さじ1
かたくり粉	大さじ1
水	大さじ2
塩・コショウ	各少々

作り方

- ①鶏肉は皮を取ってひと口大にし、塩・コショウを振る。
- ②赤パプリカ・ハクサイの軸は短冊切り、葉は、ざく切りにする。ニンニクの芽は4cmの長さに切る。
- ③生シイタケ・マッシュルームは薄切り、エリンギは半分の長さにして短冊切りにする。シメジは小房に分ける。
- ④フライパンに油を熱し、鶏肉をいためて火が通ったら1度取り出す。
- ⑤④のフライパンで野菜類をいため、しんなりしてきたら中華だしの素を加えてなじませ、鶏肉を戻す。
- ⑥牛乳に練りがらしを溶いたものを⑤に加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。塩・コショウで味を調える。

〈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179kcal 塩分0.9g/1人当たり)

データシート

人のうごき

【10月1日現在】	前月比
人口 70,016人	(▲23人)
男 34,269人	(▲6人)
女 35,747人	(▲17人)
世帯数 24,856世帯	(▲3世帯)

【9月分の移動】

転入 148人	出生 45人
転出 161人	死亡 55人

火災

【9月分】	今年の累計
建物火災 1件	(10件)
その他火災 1件	(13件)

交通事故

【9月分】	今年の累計
事故件数 185件	(1,523件)
死亡者数 0人	(0人)

消費生活 豆知識

⑨ 注意して！「有料メール交換サイト」



SNSや懸賞サイトなどに登録した後に「お金をあげる」「悩んでいる芸能人を励ましてほしい」などのメールを受け取ったことがきっかけでメール交換サイトにつながり、その後もメールの内容を信じて交換を続けた結果、大金を支払うことになってしまった、といった相談が全国的に増えています。

有料メール交換サイトは、メールを送る・読むなど、一つ一つの操作に必要なポイントを購入しなければならず、メール交換をすればするほど、サイト業者がもうかる仕組みになっています。

●「悩みを聞いてほしい」という相手を気遣うあまり、メール交換がやめられず、だまされたと気付いたときには多額のメール交換費用を支払っていた。

●やめたいと言っても、かかった通信費は必ず払うからと言われ、なんとか支払い分を回収しようとメールを続けてしまった。

一度始めると途中でやめられない状況になってしまいます。相手方のうそを消費者が証明することは困難で、支払った費用を取り戻すことは難しいのが実情です。インターネットで知り合ったただの人を簡単に信用しないことです。

SNS…ソーシャル・ネットワーク・サービス。参加者が互いに友人を紹介し合い、趣味や好みなどを登録していくコミュニティ型のウェブサイト。

問い合わせ先／商工観光課商業振興班 (☎62-5874)