



おいしく食べよう 旭産 簡単・ヘルシー・クッキング

VOL.11

豚肉と根菜の 味噌いため煮

豚肉の赤身には、体内で糖質の代謝を助けるビタミンB₁が、ほかの肉と比べて多く含まれています。

みそをだし汁で溶いてから加えることで、全体になじみやすくなり、おいしくできます。



材料（4人分）

豚肩ロース薄切り肉	180 g
酒	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
こんにゃく	200 g
レンコン	200 g
ニンジン	100 g
油	大さじ 1
だし汁	250ml
みそ	大さじ 2
だし汁	大さじ 4
七味唐辛子	適量

〈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豚肉は食べやすく切り、酒と砂糖をもみ込んでおく。
- ②こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、鍋に入れて水からゆでる。煮立ったらそのまま1分ほどゆでて水に取り、水気を切る。
- ③れんこんは乱切りにして酢水にさらし、水気を切る。にんじんは小さめの乱切りにする。
- ④鍋に油を熱し、こんにゃく・レンコン・ニンジンの順に加えていため、油が回ったらだし汁を加えて煮立て、①の豚肉を加える。
- ⑤煮立ったら、あくと浮いてきた脂を除き、ふたをして弱めの中火で12～15分煮る。
- ⑥みそをだし汁で溶いてから加え、煮絡めて仕上げる。器に盛り付けて、好みで七味唐辛子を振る。

（エネルギー215kcal 塩分1.3g／1人当たり）

データシート

人のうごき

【12月1日現在】	前月比
人 □ 70,047人	(+11人)
男 34,312人	(+22人)
女 35,735人	(▲11人)
世帯数 24,920世帯	(+21世帯)

【11月分の移動】

転入 166人	出生 34人
転出 111人	死亡 78人

火 災

【11月分】	今年の累計
建物火災 0件	(11件)
その他火災 1件	(15件)

交通事故

【11月分】	今年の累計
事故件数 170件	(1,864件)
死亡者数 0人	(1人)

消費生活 豆知識

② 注意して！ 果物の訪問販売



ミカンやリンゴなどの訪問販売によるトラブルが全国的に増えており、市内でも同様の苦情がありました。

【事例1】自宅を訪れた人に勧められ、リンゴを試食したところ、おいしかったので1箱1万円で購入したが、箱を開けてみると半分は傷んでいた。領収書をもらっていないので、業者の連絡先が分からない。

【事例2】訪問販売で「1kg800円のオレンジを買わないか」と言われ、何度も断ったが断りきれず「1袋だけ買う」と言ったところ「1袋に5kg入っている」と4,000円支払われた。袋には何の記載もなく業者に連絡できない。

〈アドバイス〉

特定商取引法で、8日間はクーリング・オフができます(3,000円未満の現金取引は対象外)。しかし、業者の連絡先が分からないと、クーリング・オフはできません。特に高齢者がトラブルに巻き込まれる傾向にあるので、家族や近所などで注意することが必要です。

- ドアを開ける前に訪問の目的を聞く
- 不要であればきっぱり断り、安易に購入しない
- 「買う」と言う前に値段や品質を確認する
- 販売者名や連絡先が書かれた領収書をもらう

問い合わせ先／商工観光課商業振興班（☎62-5874）