



おいしく食べよう **旭産**
簡単・ヘルシー・クッキング

VOL.14
青菜たっぷり
花シューマイ

シューマイのたねに野菜を入れることで、ボリュー
ムを落とさずにヘルシーなひき肉料理を楽しめます。
ほかの青菜でも作れますが、あくの強い物を使うと
きは下ゆでして水気をよく絞って使いましょう。



材料 4人分 (12個分)

A	豚ひき肉	200 g
	小松菜	200 g
	ショウガ	1かけ
	酒	大さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1
	塩	小さじ 1/2
	シューマイの皮	12枚

(つけ汁)

ポン酢しょうゆ	大さじ 2
練りがらし	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シューマイの皮は半分に切ってから2mm幅に切り、
バットに広げる。
- ②小松菜は洗ってから細かく刻み、ショウガもみじ
ん切りにする。
- ③ボウルにAを合わせてよく練り混ぜ、12等分にし
て丸め、①の上で転がして皮を満遍なく付ける。
- ④蒸気の上がった蒸し器にクッキングペーパーを敷
いて③を並べ入れ、7～8分蒸して出来上がり。

(エネルギー150kcal 塩分1.0g/1人当たり)

データシート

人のうごき

【3月1日現在】	前月比
人 □ 69,918人	(▲24人)
男 34,232人	(▲10人)
女 35,686人	(▲14人)
世帯数 24,901世帯(+12世帯)	

【2月分の移動】

転入 122人	出生 51人
転出 129人	死亡 68人

火 災

【2月分】	今年の累計
建物火災 3件	(5件)
その他火災 2件	(5件)

交通事故

【2月分】	今年の累計
事故件数 192件	(396件)
死亡者数 2人	(2人)

消費生活 豆知識



② 消費者の権利

3月15日は「世界消費者権利デー」です。1962年に米国の議会でケネディ大統領が、初めて4つの消費者の権利を提唱した日を記念したものです。

- | | |
|----------|--------------|
| ①安全である権利 | ②知らされる権利 |
| ③選ぶ権利 | ④意見を聞いてもらう権利 |

日々の暮らしの中で、製品の安全性や、広告・表示、勧誘、契約内容などでトラブルが起きたときは、消費者の権利に基づいて意見や苦情を言うことができます。

- 購入した製品の不具合でケガをした
 - 販売目的とは知らされず呼び出され、店舗に連れて行かれて高額な商品を買わされた
 - 注文していないのに一方的に商品を送り付けられ、代金を請求された
 - 業者の言葉を信じて契約したが、事実と違った
- このようなトラブルに遭ったとき、市の消費生活相談では、消費者の権利が守られるよう、より良い解決方法を考え、助言やあっせん、情報提供など、相談者への支援を行っています。「何かおかしい」と思ったら、迷わず相談してください。

問い合わせ先／商工観光課商業振興班 (☎62-5874)