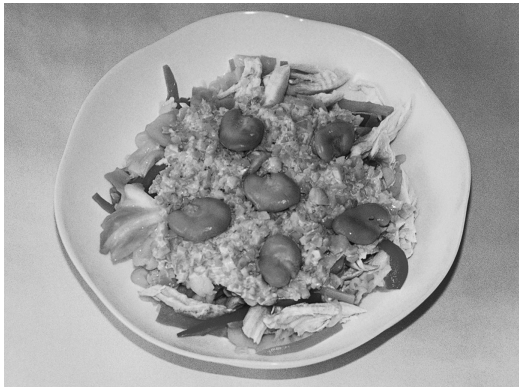




生活習慣病予防のための

ヘルシー
クッキング

そら豆ソースサラダ

ヨーグルト風味のマヨネーズソースで
減塩にもなり、野菜もおいしく食べられます。



ヘルスメイト白石

佐久間文子さん
(大鷹沢)

栄養価(1人当り)

エネルギー
249kcal
たんぱく質
18.7g
塩分 0.4g

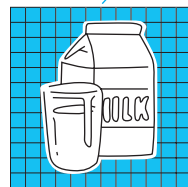
健康推進課
☎22-1362

材料(4人分)

そら豆……………150g
鶏ささみ肉……………3本
キャベツ……………3枚
コーン(缶)……………100g
ニンジン……………40g
赤ピーマン……………半分
A { ヨーグルト…大さじ2
マヨネーズ…大さじ2
白ワイン…大さじ1
塩……………少々
こしょう……………少々

作り方

- ① そら豆は塩ゆでして皮をむき、飾り用を少し残してきざむ。
- ② 鶏ささみ肉はスジを除き、塩、こしょうをしてゆでてほぐす。赤ピーマンは千切りにする。キャベツはざく切りにしてきざつとゆでる。ニンジンは千切りにしてゆでる。コーンは熱湯をかける。
- ③ きざんだそら豆とAを混ぜ、塩こしょうで味を整える。
- ④ ②を混ぜ合わせ、器に盛り、③をかけて飾り用のそら豆を散らす。



前記の勧誘で、床下換気口に網の取り付け工事を契約し、工事も終了しましたが、サービスということなので床下にシロアリがいるかどうか点検してもらったところ、「床下をきれいに掃除して、床下換気をすれば、長持ちします」と言われました。その場では「後で」と断りましたが、翌日、業者がやって来て、「早くやったほうがよい」といって換気扇の工事をしてしまいました。

網の工事と換気扇工事に来た人と別の人で、「契約していない」と言えばよかったのですが、何も

小動物や虫の活動する季節となりました。そんな時に「ネズミやヘビ、虫が浸入しないように床下換気口に網を付けませんか」と、勧誘員が来ます。床下で死亡し腐敗するとシロアリ発生の原因にもなると聞くと、心配になります。一事例をあげてみましょう。

言えなかったとのことでした。工事が終わって初めて契約書を示され、床下換気扇とタイマーで合計62万円ということがわかりました。支払いは後日ということでしたが、納得がいかなかったとのことでした。

アドバイス

まず業者に工事をした経過と契約解除の意思表示をすること、支払いを見合わせることを連絡しておいて、業者と話し合いをするか、または、消費生活相談室に相談しましょう。

この事例の結果は意思表示の書面を出しているということで「契約解除」となりましたが、このようにうまく解除になるということは難しく、時間がかかります。必要があればはっきり断ることが大事です。工事が終わっても8日間以内であればクーリング・オフ制度がありますので、泣き寝入りは避けましょう。



消費生活相談室
(いきいきプラザ内)
☎22-0783

家庭の省エネ講座 ⑬

【テレビ】

見ていないのに、ついていませんか？

●見ていないときはコンセントからプラグを抜く

テレビは見ていなくても年間21.1kWhの待機消費電力が使われています。テレビを見ないときはリモコンで消したり主電源を切るだけでなく、コンセントからプラグを抜くことも省エネのコツです。

なお、一日一時間テレビを見る時間を減らした場合、年間で電気40.84kWh/約940円の節約となります。

かしこい機器選び

●カタログはじっくりチェック

衛星放送が手軽に楽しめるチューナー内蔵型やハイビジョン番組対応、液晶画面など選ぶのにひと苦労するほどテレビは多様化しています。一般的にこれら機能が増えるほど、また画面サイズが大きくなるほど、消費電力も増えるので、カタログはじっくりチェックすることをおすすめします。

