



生活習慣病予防のための

ヘルシー クッキング

にんじんと じゃこのふりかけ

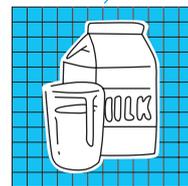
肌を健康に保ち、がん予防に効果のある
緑黄色野菜をもっと摂りましょう



ヘルスマイト白石
日下 恒子さん
(八宮)

材料 (4人分)

にんじん	300g
ちりめんじゃこ	50g
ピーマン	1個
赤とうがらし	1本
ごま油	大さじ1と1/2
薄口しょうゆ	小さじ2
白ごま	大さじ2



〈作り方〉

- ① にんじんはすりおろし、ピーマンはみじん切り、赤とうがらしは種を取って輪切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、すりおろしたにんじんを炒め、ちりめんじゃこも赤とうがらしを加え、水気がなくなるまで弱火でよくいる。
- ③ 火をとめて、ピーマン、薄口しょうゆを加えて再び弱火にかけてよくいる。仕上げに白ごまをふる。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー
144kcal
たんぱく質
7.5g
塩分 1.4g

健康推進課
☎22-1362

■登録して使用した場合は、延滞料、手数料、営業手数料、継続料など関係ない料金を付けて高額

「ワン切り」にかけ直すと、出会い系サイトの案内ガイドや、アダルト系番組の案内テープなどに繋がりますが、案内に従って、電話番号やクレジットカード番号の登録をしなければ、代金は請求されません。(一時10万円の請求が来るという情報がありました。それはもうその情報でした。)

「ワン切り」でかかってきた番号に電話をかけて、相手に自分の電話番号が通知されたり、氏名や住所を教える無用なトラブルに巻き込まれる可能性もあります。知らない電話番号にはかけ直さない方が無難です。また、インターネット利用中につながつたダイヤルQ2、ツーショットダイヤルにも

最近、携帯電話や家庭設置電話に知らない電話番号からの着信履歴が増えていきます。すぐに電話を切られてしましますが、これが「ワン切り」というもので、後でこちらからかけ直すと高額な請求が来るという話を良く聞きます。

「ワン切り」にかけ直すと、出会い系サイトの案内ガイドや、アダルト系番組の案内テープなどに繋がりますが、案内に従って、電話番号やクレジットカード番号の登録をしなければ、代金は請求されません。(一時10万円の請求が来るという情報がありました。それはもうその情報でした。)

「ワン切り」にかけ直すと、出会い系サイトの案内ガイドや、アダルト系番組の案内テープなどに繋がりますが、案内に従って、電話番号やクレジットカード番号の登録をしなければ、代金は請求されません。(一時10万円の請求が来るという話を良く聞きます。)

「ワン切り」にかけ直すと、出会い系サイトの案内ガイドや、アダルト系番組の案内テープなどに繋がりますが、案内に従って、電話番号やクレジットカード番号の登録をしなければ、代金は請求されません。(一時10万円の請求が来るという話を良く聞きます。)

知ってる?

「ワン切り」について
～登録しない限り支払う必要なし～

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 ⑱

【省エネルギー生活のすすめ・食】

生活の基本「食」の中に発見！
エネルギーの上手な使い方

②調理

キッチンではさまざまな道具を使います。電気やガス、水の浪費をしないように。省エネ型の台所機器を利用した合理的な調理作業で、エネルギーを上手に使った調理をしましょう。

●まとめてクッキング

お料理は、家族みんなの分を一度につくる方が省エネルギーにつながります。5人分以上を調理すると、2人分をつくるより約350キロカロリーの省エネになります。



それに、煮込み料理などは、一度にたくさんつくるほうがおいしくできますよ。

★食の省エネアイデア集★

■ホームパーティーやおすそ分け

まとめてつくるなら、仲良し家族が集まったのホームパーティーもおすすめ。また、おすそ分けしてあげるのもコミュニケーションの一環でいいですね。

■1回の下ごしらえで2品作ってみては？

ジャガイモ、ニンジンなどの野菜を煮たら、最後の味付けをカレー、シチュー、肉じゃがと変化させて、あとは冷凍庫へ。食材を効率良く利用できるし、手間と時間とエネルギーも省けます。