



(納豆の香味揚げ)

納豆の香味揚げと いわしの蒲焼き

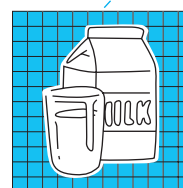
平成14年度白石市農業祭

「お父さんのお弁当」部門の金賞作品です。



ヘルスメイト白石

斎藤 ミホさん
(白石)



栄養価 (1人分)

エネルギー
111kcal
たんぱく質
5.5g
塩分 0.9g

- 〈作り方〉
- ① 納豆は粗く刻む。ねぎは小口切りにする。
 - ② ボウルに①、枝豆、ちりめんじゃこ、小麦粉、辛子、卵黄、しょうゆを入れて混ぜる。
 - ③ ②をスプーンですくって中温の油で揚げる。

材料 (4人分)

納豆 1パック
ちりめんじゃこ 20g
長ねぎ 2本
枝豆 10g
卵黄 1個
小麦粉 少々
練り辛子 小さじ1/3
しょうゆ 大さじ1
揚げ油

【納豆の香味揚げ】

栄養価 (1人分)

エネルギー
199kcal
たんぱく質
14.4g
塩分 1.1g

- 〈作り方〉
- ① いわしは手開きし、片栗粉をまぶす。
 - ② フライパンを熱し、油を加えて、いわしの皮目からこんがり焼く。
 - ③ フライパンに残っている油を拭き取り、砂糖としょうゆでたれを作りいわしにかかめる。

材料 (4人分)

いわし 280g
片栗粉 小さじ4
油 小さじ2
しょうゆ 大さじ1と1/2
砂糖 小さじ4

【いわしの蒲焼き】



健康推進課
☎22-1362

都道府県で貸金業の登録が簡単に行えるため、新規登録業者はヤミ金融業者が多いようですし、中には無登録のヤミ金融業者もいます。

ヤミ金融業者の手口は、公衆電話や郵便受けにチラシを置いたり、多重債務者の名簿を入手してダイレクトメールや電話で多重債務者

■ヤミ金融業者の実態

あけましておめでとうございませう。

テレビや新聞で毎日のように取り上げていますが、一週間で3割から5割という高利で貸し付ける業者を「ヤミ金融」あるいは「090金融」といいます。今月号では、ヤミ金融業者の実態と、万が一、借りてしまったらどんな対処をすればよいかについてお知らせします。

■万が一利用してしまったら

こうしたヤミ金融は絶対利用しないことが一番ですが、万が一利用してしまった場合、個人で業者と交渉するのは危険です。まず、弁護士や市の消費生活相談室、県の消費生活相談窓口に相談してください。そして次に警察に相談して違法な取り立てを警告してもらいましょう。

くらしの



「ヤミ金融のトラブル」
～ヤミ金融を利用してしまったら～

消費生活相談室
(いきいきプラザ内)
☎22-0783