

大根のマーボー豆腐 - 食物繊維豊富なさっぱりとしたマーボー豆腐 -

材料（4人分）

- ・大根 … 10cm
- ・木綿豆腐 … 1丁
- ・サラダ油 … 大さじ 2
- A [にんにくみじん切り…1かけ
しょうがみじん切り…1かけ
- ・豚ひき肉 … 150g
- 酒 … 大さじ 1
- しょうゆ…大さじ 1
- みそ … 大さじ 1
- B 豆板醤…小さじ 1弱
- (または赤唐辛子 1本の種類をとり、小口切りにして代用)
- ・長ネギみじん切り … 5cm
- ・中華スープ (中華だしを湯で溶いたもの) … 1/2 カップ
- ・片栗粉 … 大さじ 1 (倍量の水で溶く)
- ・長ネギの青い部分 (小口切り) … 1~2 本分
- ・ごま油 … 大さじ 1

作り方

- ①大根は皮をむき 4cm 長さの細切りにする。豆腐は 1cm 角に切り、湯通ししてざるにあげる
- ②フライパンを強火にかけてサラダ油を熱し、Aを炒めて香りが立ったら、ひき肉を加えて炒め、Bを加え混ぜる
- ③大根を加えて手早く炒め、長ネギ、中華スープを加えて強火で煮る。大根がしんなりしたら豆腐を加えて煮立たせ、水溶き片栗粉を回し入れる
- ④とろみがついたら、長ネギの青い部分を加え、香りづけにごま油を回し入れる



主食 ご飯

主菜 大根のマーボー豆腐

副菜 白菜のナムル

おすすめ料理を含めたバランスのよい献立例です。主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう

大根のマーボー豆腐の栄養価

エネルギー…283kcal 炭水化物 … 9.7g
たんぱく質… 15.1g 塩分相当量… 1.5g
脂 質… 19.1g

ほっちゃんテレビ放送予定
「ほっちゃん NEWS イブニング」
12/18 (水) 18:00~

ワンポイントアドバイス



湯通しした豆腐は、水気をしっかり切りましょう

休日当番病院 まずは長門市応急診療所へ

月/日	曜	当番病院	電話番号
12/1	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
12/8	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
12/15	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
12/22	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
12/29	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
12/30	月	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
12/31	火	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
令和2年 1/1	水	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
1/2	木	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
1/3	金	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033

※発熱や腹痛など、比較的軽い症状の場合は、**長門市応急診療所**を受診してください

●診療科…内科・小児科

●診療日・時間…平日 19時~22時 / 日曜・祝日・年末年始 9時~13時~17時 (受付は診療終了30分前まで)

水道の修繕・トラブル

地区	道路部分	宅地部分
全地区	長門市 上下水道局 Tel 23-1171 (平日) Tel 22-2111 (休日・夜間)	長門市給水装置工事指定業者に依頼してください。なお、指定業者は市ホームページに掲載しています

※長門市給水装置工事指定業者以外で修繕すると、水道料金の減免を受けられませんので、注意してください

消費生活センターからのお知らせ

SNSを通じた「個人間融資」で借入れをするのはやめましょう

事例

SNSで「個人融資します」という書き込みを見た。現金が必要なので借りたいが、どのようなことに気がつけたら良いのでしょうか？

アドバイス

SNSなどを通じた「個人間融資」で、見知らぬ相手からの借入れはやめましょう。

SNSや掲示板サイトなどで「個人間融資」の投稿や書き込みを見て、見知らぬ相手から一時的に借入れができたとしても、高額な利息の支払いを求められることがあります。「個人間融資」を掲げていても、反復継続の意思をもって金銭の貸付を行う場合は、貸金業法に基づく登録が必要です。

高金利で貸し付けられて返済に困るおそれがあるほか、個人情報が悪用されるなどのトラブルに巻き込まれる危険性があるため、SNSや掲示板サイトなどを通じた「個人間融資」で、見知らぬ相手から借入れをするのはやめましょう。

困ったときは長門市消費生活センターまたは山口県消費生活センターに相談してください。

問い合わせ - 困ったときは、まず相談 -

- ・長門市消費生活センター Tel 23-1115
- ・山口県消費生活センター Tel 083-924-0999

1	日	●油谷こどもミュージカル第18回定期公演「見習い魔女マジョリカ」／ラポールゆや／11時～・14時～ ●TAO 2019 ザ・ドラマーズ／ルネッサながと／12時～、16時～ ●第3回長門市人権教育セミナー／日置農村環境改善センター／9時30分～
2	月	
3	火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
4	水	人権週間 (10日まで)
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	●ちびなが商店街をつくろう15／ルネッサながと／10時～15時30分
9	月	●心の健康相談／長門健康福祉センター／14時～16時／1週間前までに要予約 (Tel.22-2811)
10	火	上下水道使用料納期限 (三隅・俵山・東深川・西深川・深川湯本・渋木・真木地区) 人権デー ●行政相談／三隅支所／10時～12時 ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約 (Tel.0838-24-0500) ●骨髄バンク登録受付・C型B型肝炎検査・エイズ抗体検査／長門健康福祉センター／前日までに要予約 (Tel.22-2811) ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約 (Tel.22-2811) ●小型船舶操縦更新講習／漁協長門総括支店 ●長門市きらめき作品展覧会／市役所本庁舎市民ロビー／13日まで
11	水	
12	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～15時／要予約 (Tel.0838-24-2158)
13	金	
14	土	
15	日	●長門市健幸づくりのつどい・健幸ライフスタイルフェア／長門市中央公民館ほか／9時～16時 ●コール・チュラカーギ第35回定期演奏会／ルネッサながと／14時～ ●クリスマスミニコンサート／香月泰男美術館／14時～
16	月	●お酒に関する困りごと相談／長門健康福祉センター／15時～16時／要申込 (Tel.22-2811)
17	火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
18	水	●行政相談／ラポールゆや／10時～12時
19	木	ながと食の日 ●発達クリニック／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約 (Tel.22-2811) ●人権・行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時 ●行政相談／日置支所／10時～12時 ●骨の健康づくり相談／長門市保健センター／9時30分～・13時～
20	金	
21	土	●認知症市民公開講座／地域医療連携支援センター／14時～15時40分
22	日	
23	月	
24	火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
25	水	ながと生涯学習の日 固定資産税第3期納期限 ●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
26	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～15時／要予約 (Tel.0838-24-2158)
27	金	●公務納め
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	