

# 春野菜とささ身の彩りサラダ

— ささ身と季節の野菜でさっぱりと —

## 材 料 (4人分)

ささみ	…250g	赤玉ねぎ	…100g	A	すり下ろし玉ねぎ	…100g
レタス	…100g	プチトマト	…130g		酢	…大さじ6
リーフレタス	…80g	にんじん	…40g		しょうゆ	…大さじ4
ブロッコリー	…120g	甘夏かん(むき身)	…50g		ごま油	…大さじ2
スナップエンドウ	…70g				いりごま	…小さじ1
ちしゃ	…120g				塩麹	…大さじ1・1/2
玉ねぎ	…100g					



## 作り方

- ① ささみに塩麹をぬり一晩おく
- ② ①を蒸し器で10分蒸して繊維に沿って裂く
- ③ スナップエンドウ、ブロッコリーを塩茹でにする。玉ねぎ、にんじんはスライスして水にさらす。プチトマトは半分に切る。その他の野菜はよく洗って手でちぎる。
- ④ Aの玉ねぎはすりおろし、酢、しょう油、ごま油、塩麹、いりごまはひねりゴマにして混ぜ合わせる。
- ⑤ ②、③を皿にいれAをかける。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー…239kcal  
たんぱく質…20.4g  
脂 質…7.8g  
塩分相当量…3.3g

### ■食事バランスガイド



## ほっちゃテレビ放送予定

5 / 17 (金)・5 / 19 (日)

毎月19日は「ながと食の日」

## ワンポイントアドバイス

塩麹を使うとささみがとてもやわらかくなります。

## 休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
5 / 3	金	桑原医院	43-0010
		岡田病院	23-0033
5 / 4	土	斉藤医院	22-0826
		斎木病院	26-1211
5 / 5	日	持山医院	22-1555
		長門総合病院	22-2220
5 / 6	月	しみず循環器科内科医院	22-2205
		岡田病院	23-0033
5 / 12	日	半田内科クリニック	23-3030
		斎木病院	26-1211
5 / 19	日	戸嶋医院	34-0003
		長門総合病院	22-2220
5 / 26	日	吉村内科	22-3322
		岡田病院	23-0033
6 / 2	日	杏祐会長門診療所	22-2440
		斎木病院	26-1211

## 水道修繕当番店 (5月) \*は休日・夜間のみ

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	(有)天満水道 TEL 26-0024	(有)天満水道 TEL 26-0024
三隅地区	田村建材(株)TEL 22-2036 TEL 080-2924-4617*	田村建材(株)TEL 22-2036 TEL 080-2924-4617*
日置地区	(株)清和 TEL 37-2266 TEL 090-9065-3392*	(株)大工燃料工業所 TEL 22-2219
油谷地区	(株)おきた TEL 32-1034	(株)おきた TEL 32-1034

※水道のトラブルは長門市指定工事に依頼してください

## 消費者トラブルQ&A

### 新聞購読期間の重複について

**Q** 昨年訪問販売で購読契約したA新聞が、昨日から入り始めた。前のB新聞の契約期間がまだ残っていて二重になるので、A新聞を断りたい。

**A** 訪問販売による新聞購読の契約は、契約書面を受け取った日から8日以内であればクーリング・オフにより無条件で解約することができます。

しかし、相談事例のように購読が後日開始される契約をした場合、実際に新聞が入り始めた時にはクーリング・オフの対象期間を過ぎていることが多く、消費者が一方向的に解約することはできません。解約や期間の短縮、配達時期の変更など、契約内容の変更は、販売店との協議が必要です。

なお、解約を求めた場合は、違約金の支払いを要求されることが予想されます。

トラブルを避けるためには、契約する前に、現在の契約状況をよく確認し、契約期間等が妥当か、慎重に検討することが大切です。安易に、配達開始までに間のある契約や、長期に及ぶ契約をすることは、避けるようにしましょう。

**問い合わせ** 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	水	
2	木	
3	金	「憲法記念日」 ●麻羅観音供養祭／麻羅観音／11時～
4	土	「みどりの日」 ●第9回通なんでも市／通小浦埋立地／10時～
5	日	「こどもの日」
6	月	「振替休日」
7	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（TEL0838-24-0500） ●行政相談／日置支所／10時～12時
8	水	
9	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●街頭献血／市役所本庁（9時～12時）・長門総合病院（14時～16時）
10	金	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）
11	土	
12	日	●第7回どね～の青海島／青海島共和国（旧青海島小学校）／9時30分～ ●第6回ビーチクリーン大作戦／県漁協大浦支店前／13時～ ●海技免許更新／ルネッサながと／9時30分～
13	月	
14	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（TEL0838-24-0500） ●行政相談／ラポールゆや／10時～12時 ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～／要予約（TEL22-2811）
15	水	●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時 ●ウォーキングで健康づくり／長門市保健センター集合／9時30分～12時／要申込（TEL23-1133）
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	毎月19日は「ながと食の日」 ●市民ハイキング大会／市役所本庁南側駐車場集合／8時20分出発／要事前申込（TEL22-3540） ●第9回ながと和太鼓フェスティバル／ルネッサながと／13時～
20	月	
21	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（TEL0838-24-0500） ●心の健康相談／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約（TEL22-2811）
22	水	●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時／要予約（TEL23-1299）
23	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
24	金	
25	土	●三遊亭円楽独演会／ルネッサながと／13時30分～ ●花と緑のまちづくり講習会／天津緑洋高校日置校舎／14時～／要申込（TEL23-1172）
26	日	
27	月	「ながと生涯学習の日」
28	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（TEL0838-24-0500） ●骨髄バンク登録受付・B型・C型肝炎検査・エイズ抗体検査／長門健康福祉センター／要予約（TEL22-2811）
29	水	
30	木	●長門市戦没者追悼式／ルネッサながと／10時～
31	金	「世界禁煙デー」