

むきえびと小松菜のオイマヨ炒め

- 良質なたんぱく質がとれる彩りがよい一品です -

材料 (4人分)

- ・むきえび … 300g
- ・小松菜 … 1束
- ・卵 … 2個
- ・にんにく(みじん切り) … 1かけ分
- ・しょうが(みじん切り) … 1かけ分
- ・サラダ油 … 大さじ2
- 酒 … 大さじ1
- 片栗粉 … 大さじ1
- 塩 … ひとつまみ
- こしょう … 少々
- ・マヨネーズ
- ・オイスターソース … 大さじ1と1/2
- ・大さじ1と1/2

作り方

- ①むきえびは背側に切れ目を入れて背わたを取り、Aで下味をつける
- ②小松菜は約3cmの長さに切り、根元と葉の部分で分けておく。卵は溶きほぐす
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の溶き卵を入れて大きめのスクランブルエッグを作り、皿に取り出しておく
- ④③のフライパンに火をつけてマヨネーズを入れる。にんにく、しょうがを入れ、良い香りがしてきたら①のえびを汁ごと加えて炒める。えびに火が通ったら、②の小松菜を根に近い部分から入れて炒め合わせる
- ⑤しんなりしたら、オイスターソースを加えて混ぜ、最後に③の卵を加えて全体をざっくり混ぜてできあがり



ワンポイントアドバイス



下味をつけたえびはフライパンに入れる前にもう一度よく混ぜるとムラなく調理できます

むきえびと小松菜のオイマヨ炒め

エネルギー…222kcal 炭水化物 … 5.2g
たんぱく質… 18.3g 塩分相当量… 1.1g
脂 質… 13.2g

ほっちゃんテレビ放送予定 5/20 (水)

毎月19日は「ながと食の日」

主食・主菜・副菜を揃えた食事をしよう

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
5/3	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
5/4	月	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
5/5	火	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
5/6	水	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
5/10	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
5/17	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
5/24	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
5/31	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220

※発熱や腹痛など、比較的軽症な場合は、**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～正午・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も掲載しています。

消費生活センターからのお知らせ

クレジットカード番号の漏えいや不正利用に注意しましょう

トラブル事例

インターネットショップを利用した際に、クレジットカード番号が漏れる被害が増えていると聞かすが、どのようなことに気をつけたら良いか？

アドバイス

クレジットカードを利用した際は、店からの売上票や電子メール、クレジットカード会社の利用明細をよく確認し、覚えのない利用の記載があった場合は、すぐにカード会社に連絡をしましょう。

ネットショップのサイトでクレジットカード払いを選択した際、正規の決済画面によく似た偽の決済画面が表示され、消費者がカード番号を入力します。すると、「決済が失敗しました」などのエラーメッセージの後、今度は正規の決済画面が出て、再度カード番号を入力。正常に決済が完了して、後日ショップから消費者に商品が発送されます。しかし、偽画面への入力により気付かないうちにカード番号が漏れており、今後不正利用される恐れがあります。

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へご相談ください。

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 金

2 土

3 日

「憲法記念日」 花壇の日

4 月

「みどりの日」

5 火

「こどもの日」

6 水

振替休日

7 木

●市長の資産公開／市役所本庁総務課／8時30分～17時15分

8 金

9 土

10 日

上下水道使用料納期限（通・仙崎・日置・油谷地区）

11 月

12 火

●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（Tel0838-24-0500）

13 水

●無料法律相談／三隅支所／10時～15時／要予約（Tel23-1299）
●街頭献血（400ml）／法蓮寺前駐車場（9時30分～11時30分／12時45分～16時）

14 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（Tel0838-24-2158）

15 金

16 土

17 日

18 月

19 火

ながと食の日 ●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）

20 水

●行政相談／ラポールゆや／10時～12時

21 木

●行政相談／市役所1階市民相談室・日置支所／10時～12時

22 金

23 土

24 日

●「発掘された山口」巡回展講演会・展示説明会／旧長門市教育委員会別館2階会議室／10時～11時30分

25 月

ながと生涯学習の日

26 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・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（Tel22-2811）

27 水

●無料法律相談／市役所1階市民相談室／10時～15時／要予約（Tel23-1299）

28 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（Tel0838-24-2158）

29 金

30 土

●香月泰男の表現一石と水一／香月泰男美術館／9時～17時／8月31日（月）まで

31 日