

## 鮭とほうれん草のクリーム煮

- 寒い冬に、心も体も温まる1品です -

### 材料（4人分）

- ・生鮭 …4切れ
- ・塩 …小さじ1/4
- ・こしょう …少々
- ・薄力粉 …大さじ1
- ・バター …20g
- ・ほうれん草…1束
- ・にんにく …2片
- ・玉ねぎ …1/2個
- ・しいたけ …4個
- ・薄力粉…大さじ1.5
- 牛乳 …200ml
- 水 …100ml
- 固形コンソメ
- …1/2個
- ・塩 …少々
- ・こしょう …少々

### 作り方

- ①ほうれん草は茎から入れて約1分ゆで、冷水にとり水気をよく絞り4cm長さに切る
- ②にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄めのくし切り、しいたけは石づきを落とし薄切りにする
- ③鮭は3等分に切り、塩・こしょうをして5分程度おき、キッチンペーパーで水気をよくふき取って、薄力粉大さじ1をまぶす
- ④フライパンにバター（10g）を入れ、中火で鮭の両面に焦げ目がつくまで焼き、いったんお皿に取り出す
- ⑤フライパンに残りのバターを入れ、にんにくを加え香りが立ったら、玉ねぎとしいたけを加え、しんなりするまで炒める
- ⑥薄力粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒めたら、Aを加えて全体を混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える
- ⑦とろとしてきたら、ほうれん草と鮭を加えて混ぜ合わせる

### おすすめ料理の栄養価

エネルギー…227kcal 炭水化物 …13.1mg  
たんぱく質 …22.3g 塩分相当量 …1.2g  
脂 質 …9.7g

**主食** パン

**主菜** 鮭とほうれん草のクリーム煮

**副菜** ブロッコリーのサラダ

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

ほっちゃテレビ放送予定  
「ほっちゃ NEWS イブニング」  
12/18 (金) 18:00 ~  
毎月19日は「ながと食の日」



### ワンポイントアドバイス



鮭を鶏肉に、ほうれん草・玉ねぎ・しいたけを白菜や、しめじ、エリンギなどに変えると、いろいろな味を楽しめます。

## 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
12/6	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
12/13	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
12/20	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
12/27	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
12/30	水	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
12/31	木	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
令和3年1/1	金	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
1/2	土	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
1/3	日	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、ご注意ください。

## 消費生活センターからのお知らせ

### クレジットカードを紛失したら？

#### トラブル事例

クレジットカードを紛失してしまった。どうしたらよいだろうか。

#### アドバイス

すぐにカードの発行会社に連絡し、紛失の手続きを取ってもらうとともに、最寄りの警察署に遺失届を出しましょう。

紛失したカードが不正に使われた場合には、各カード会社の規約に基づいて対応されます。カード会社に紛失を申し出た日から一定の日数をさかのぼった時点からの支払いが免除されることもありますが、カード会社により対応は異なります。

また、カードに署名がない場合や紛失からカード会社への申し出までに一定の期間が経過している場合は、不正利用による請求であっても、支払いが免除されないこともあります。

紛失した場合に備え、カードの所定欄への署名やカード番号とカード会社の連絡先を控えて第三者に見られない場所に保管するなどの対策をしておきましょう。

困った場合は、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 火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～15時／有料・要予約 (Tel0838-24-0500) ●ながと歴史民俗資料室企画展ながと大内湯けむり街道／ながと歴史民俗資料室／1月17日まで
2 水	
3 木	
4 金	
5 土	
6 日	
7 月	
8 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～15時／有料・要予約 (Tel0838-24-0500)
9 水	●長門市きらめき作品展／長門市役所市民ロビー／23日まで
10 木	上下水道使用料納期限 (深川・俵山・三隅地区) ●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) ●マイナンバーカード出張サポート／通出張所／10時～15時
11 金	●マイナンバーカード出張サポート／仙崎出張所／10時～15時
12 土	●フラワーアレンジメント教室／市役所4階会議室1・2／10時～12時／要申込 (Tel23-1172) ●コーラルチャーカージ第36回定期演奏会／ルネッサながと／14時～
13 日	●学芸員によるギャラリートーク／ながと歴史民俗資料室／10時～ ●ウォーキングイベント／ながと歴史民俗資料室／10時30分～／要申込 (Tel23-1264)
14 月	●星空ウォッチング／日置小学校天体ドーム／19時～20時／要予約 (Tel37-2340)
15 火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～15時／有料・要予約 (Tel0838-24-0500) ●マイナンバーカード出張サポート／俵山出張所／10時～15時
16 水	●行政相談／ラポールゆや／10時～12時
17 木	●発達クリニック／長門健康福祉センター／13時～17時／要予約 (Tel22-2811) ●人権・行政相談／長門市役所本庁舎市民相談室／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～11時30分、13時～15時 ●マイナンバーカード出張サポート／三隅支所／10時～15時
18 金	●マイナンバーカード出張サポート／日置支所／10時～15時
19 土	ながと食の日
20 日	●あしすとパートナー・メンター養成講座／児童発達支援センターあゆみ／13時～15時／要申込 (Tel23-1243)
21 月	●お酒に関する困り事相談／長門健康福祉センター／15時～16時／要予約 (Tel22-2811)
22 火	●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) ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～15時／有料・要予約 (Tel0838-24-0500) ●マイナンバーカード出張サポート／油谷支所／10時～15時
23 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) ●長門市きらめき作品展会における授産品の販売／長門市役所市民ロビー／10時～13時
24 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) ●マイナンバーカード出張サポート／向津具出張所／10時～15時
25 金	●マイナンバーカード出張サポート／宇津賀出張所／10時～15時 固定資産税第3期納期限
26 土	
27 日	
28 月	ながと生涯学習の日 ●公務納め
29 火	
30 水	
31 木	