

ささみのほうれん草ソース

ーソースは野菜たっぷり！ー

材 料 (4人分)

ささみ	…8本	プチトマト	…4個	バター	…小さじ1
塩	…少々	レタスクイーン	…適量	小麦粉	…大さじ1・1/3
こしょう	…少々	パプリカ	…1個	牛乳	…1カップ
ほうれん草	…2/3束	オリーブ油	…大さじ2	粉末コンソメ	…小さじ1/2
玉ねぎ	…1/5個				

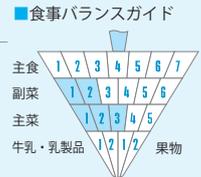
作り方

- ① ささみは筋を取り、塩こしょうで下味をつける。ほうれん草はさっとゆでてみじん切りにする。玉ねぎはみじん切りに、パプリカは細く切り、プチトマトは半分に切り、レタスクイーンはちぎっておく。
- ② 温めたフライパンにオリーブ油を入れ、ささみを中火できつね色になるまで焼く。
- ③ 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを中火で炒め、少しずつ小麦粉を加えて中火～弱火で炒める。牛乳を少しずつ加えながら、だまにならないよう注意しながら混ぜる。塩こしょう、粉末コンソメ、ほうれん草を加えソースを作る。
- ④ 皿にささみを盛り付け、ソースをかけ、パプリカ、レタスクイーン、プチトマトを飾る。



栄養価 (1人分)

エネルギー…239kcal
たんぱく質…26.6g
脂 質…10.5g
塩分相当量…1.3g



ほっちゃテレビ放送予定

1/11 (金)・1/13 (日)

毎月19日は「ながと食の日」

ワンポイントアドバイス

ほうれん草ソースは、だまにならないように注意しましょう。

休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
1/1	火	岡田クリニック	22-2717
		岡田病院	23-0033
1/2	水	しみず循環器科内科医院	22-2205
		斎木病院	26-1211
1/3	木	半田内科クリニック	23-3030
		長門総合病院	22-2220
1/6	日	吉村内科	22-3322
		岡田病院	23-0033
1/13	日	戸嶋医院	34-0003
		斎木病院	26-1211
1/14	月	杏祐会長門診療所	22-2440
		長門総合病院	22-2220
1/20	日	友近内科循環器科医院	32-1180
		岡田病院	23-0033
1/27	日	福永医院	22-1451
		斎木病院	26-1211
2/3	日	宮尾医院	26-0559
		長門総合病院	22-2220

水道修繕当番店(1月) *は休日・夜間のみ

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	(株)セブンリフォーム TEL 22-2138	(株)セブンリフォーム TEL 22-2138
三隅地区	森永水道(株) TEL 43-0552	森永水道(株) TEL 43-0552
日置地区	(株)セブンリフォーム TEL 22-2138	(有)安田建材 TEL 32-1217 TEL 090-1013-6036*
油谷地区	(有)キハラ TEL 34-0018	(有)キハラ TEL 34-0018

※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

「消費者事故調」って何?

Q 最近起きたエレベータ事故の後、過去の事件の被害者家族が「消費者事故調に申し出た」と報道されているのを聞いたが「消費者事故調」とは?

A 昨年8月に消費者安全法の一部が改正され、10月1日に消費者安全調査委員会が設置されました。この委員会を「消費者事故調」と言います。この委員会は、7人の委員と専門委員・臨時委員からなり、国土交通省の運輸安全委員会が調査対象とする事故以外の、消費生活上の生命・身体被害に係る事故を対象としています。具体的には、食品や遊具など暮らしに関わる消費者事故の原因究明と再発防止を目的としています。

消費者保護という観点から「すき間事故」と言われるものがないよう事故情報の収集体制の強化を図るとともに、被害者やその家族等からの事故調査の申出制度が設けられました。それらの情報によって、立ち入り検査等の調査権限を有することから自ら原因調査を行い、また他の行政機関等による調査等の結果を評価することによって、発生・拡大防止等のための提言を行う機関です。なお、消費生活センターでも引続き事故情報の収集に努めておりますので、協力をお願いします。

問い合わせ 市民課市民相談係 TEL 23-1115
山口県消費生活センター TEL 083-924-0999

1	火	「元日」
2	水	
3	木	●長門市成人式／ルネッサながと／10時40分～(受付10時～)
4	金	●公務始め
5	土	
6	日	●長門市消防出初式／ルネッサながと／9時～
7	月	●行政相談／日置地域福祉センター／10時～12時
8	火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約 (Tel.0838-24-0500) ●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～16時／要予約 (Tel.22-2811) ●街頭献血／長門市役所／9時30分～12時30分・長門市役所三隅支所／14時30分～16時
9	水	
10	木	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) ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
11	金	
12	土	●狂言教室／ルネッサながと／11時～／要整理券 (Tel.26-6001) ●第13回万作・萬斎狂言公演／14時～／ルネッサながと／発売中
13	日	●海技免許更新／ルネッサながと／10時～
14	月	「成人の日」
15	火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約 (Tel.0838-24-0500) ●心の健康相談／長門健康福祉センター／13時～14時／要予約 (Tel.22-2811)
16	水	●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時
17	木	
18	金	
19	土	●毎月19日は「ながと食の日」 ●ボランティアガイド養成講座／13時～16時／俵山温泉／要申込 (Tel.22-8404)
20	日	●第24回ふれあいスポーツ駅伝大会／渋木大畑地区
21	月	
22	火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17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／要予約 (Tel.22-2811)
23	水	●無料法律相談／三隅支所／10時～15時／要予約 (Tel.23-1115) ●トレーニング機器利用者講習会／油谷保健福祉センター／13時30分～15時30分／要申込 (Tel.33-3021)
24	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
25	金	
26	土	●金子みすゞ記念館講座Aコース／金子みすゞ記念館／13時30分～15時／要事前申込 (Tel.26-5155) ●はたちの献血キャンペーン／ウェーブ地下／10時～・13時15分～
27	日	●長門市市民駅伝大会／10時55分スタート ●びいびい朝市／仙崎魚市場／9時～ ●巡回相談 (母子家庭・寡婦の就業)／長門市地域福祉センター／13時～16時／要申込 (Tel.23-1156)
28	月	
29	火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
30	水	
31	木	●糖尿病予防の食生活講座／長門市保健センター／9時～13時／要申込 (Tel.23-1133)