

鶏肉の塩麹漬さっぱりソテーサラダ

ー 肉の外はパリッと、中はジューシーに ー

材 料 (4人分)

鶏もも肉	…400g	A	黒酢	…大さじ2
塩麹	…1 カップ		酒	…大さじ2
にんにく	…2 かけ		しょうゆ	…小さじ4
リーフレタス	…100g		あらびき黒こしょう	…少々
ベビーリーフ	…100g			
ミニトマト	…20 個			



作り方

- ① 鶏もも肉は余分な脂肪を除き、包丁の刃元の角で筋をとり、塩麹の中へ漬込んで1～2時間おく。にんにくは2つに切り、包丁の歯で軽くつぶす。
- ② リーフレタスはちぎり、ベビーリーフは4cm位の長さに切り、冷水につけ、水気をふく。プチトマトは4つ割に切る。
- ③ フライパンに油をひき、にんにくを香りがでるまで炒める。鶏もも肉を皮の方から、少し焦げ目がつく位（5分位）焼く。（焦げやすくなるので火加減に注意）
- ④ Aを混ぜ合わせ、ひと煮立たせ、火を消し、さます。
- ③の肉を食べやすい大きさに切り、②の野菜を器に盛り、④をまわし仕上げる。

ワンポイントアドバイス

食材が焦げやすくなるので火加減に気をつけてください。また、塩麹が少ない場合は、塩麹大さじ2を鶏もも肉にまぶして1日程度冷蔵庫で寝かせてください。

栄養価 (1人分)

エネルギー…264kcal
たんぱく質…18.2g
脂 質…14.2g
塩分相当量…2.1g

■食事バランスガイド



ほっちゃテレビ放送予定

9/7 (金)・9/9 (日)

毎月19日は「ながと食の日」

休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
9/2	日	岡田クリニック	22-2717
		斎木病院	26-1211
9/9	日	しみず循環器科内科医院	22-2205
		長門総合病院	22-2220
9/16	日	戸嶋医院	34-0003
		岡田病院	23-0033
9/17	月	吉村内科	22-3322
		斎木病院	26-1211
9/22	土	半田内科クリニック	23-3030
		長門総合病院	22-2220
9/23	日	杏祐会長門診療所	22-2440
		岡田病院	23-0033
9/30	日	友近内科循環器科医院	32-1180
		斎木病院	26-1211

水道修繕当番店 (9月)

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	(有)キハラ TEL 34-0018	(株)大工燃料工業所 TEL 22-2219
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

スマートフォンにしたら料金が高額に！

Q 携帯電話をスマートフォンに買い替えたところ、翌月の携帯電話料金が高額になっていた。原因は、パケット通信料だった。これまではメールを見る程度でほとんどパケット通信料はかからず、買い替え後も同じように使っていたのに、高額になるのはおかしい。

A スマートフォンは、パソコンのように色々なウェブサイトにアクセスしたり、アプリケーションソフト（以下、「ソフト」）をダウンロードして利用者が簡単に機能を追加できるなど、便利な使い方ができる反面、従来の携帯電話とは異なる特性があります。

事例のように急にパケット通信料が高くなる原因には、スマートフォンに組み込んだソフトなどが、情報を更新するために通信を自動で行うことがあるため、自分では利用していないつもりでも通信料がかかっていることが考えられます。また、インターネットサイトにアクセスすることになり、携帯サイトにアクセスするよりもパケット通信料が高くなることも考えられます。スマートフォンに組み込んだソフトの機能を把握し、料金プランの仕組みも含めて契約内容を十分に理解した上で利用することが必要です。

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 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/要申込 (Tel.26-5155) ●おとづれ夜市「じゃらんじゃらん」/音信川河川公園周辺/18時~21時
2 日	
3 月	●行政相談/日置地域福祉センター/10時~12時
4 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) ●人権・行政合同相談/三隅農業者トレーニングセンター/10時~12時
5 水	
6 木	
7 金	
8 土	
9 日	●赤崎まつり/赤崎神社/10日まで ●運動会(仙崎中、三隅中、日置中、菱海中)
10 月	●高齢者・障害者の人権あんしん相談強化週間/16日まで
11 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) ●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/長門警察署/9時30分~12時・JA長門大津本所/14時~16時 ●行政相談/ラポールゆや/10時~12時
12 水	
13 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時~16時
14 金	
15 土	●運動会(深川中) ●第3回シーカヤック無料体験試乗会/伊上海浜公園オートキャンプ場/9時~/要申込 (Tel.23-1137) ●金子みすゞ記念館講座Bコース/金子みすゞ記念館/13時30分~15時/要申込 (Tel.26-5155) ●三隅八幡宮秋季例祭/16日まで
16 日	●運動会(通小・通保・地区合同、仙崎小、浅田小、神田小) ●第6回ながとお魚まつり/仙崎漁港魚市場/9時30分~ ●油谷湾シーカヤックフェスティバル/伊上海浜公園オートキャンプ場/9時~/要申込 (Tel.32-1183)
17 月	敬老の日
18 火	●敬老会(仙崎地区)/仙崎小体育館/11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) ●心の健康相談/長門健康福祉センター/14時~16時/要予約 (Tel.22-2811) ●秋の人丸祭/八幡人丸神社/19日まで
19 水	毎月19日は「ながと食の日」 ●人権・行政合同相談/通公民館/10時~12時 ●まるごと長門「旬」市場 健康コーナー設置/まるごと長門「旬」市場/9時~11時30分
20 木	
21 金	●敬老会(日置地区)/日置地域づくりセンター/11時~ ●秋の全国交通安全運動(30日まで)
22 土	秋分の日
23 日	●運動会(深川小、明倫小、日置小、油谷小、向津具小)
24 月	●長門市交通安全のつどい/長門市中央公民館/13時45分~
25 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) ●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)
26 水	●無料法律相談/市役所本庁市民相談室/10時~15時/要予約 (Tel.23-1115)
27 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時~16時 ●骨の健康づくり相談室/長門市保健センター/9時~ ●新入学児童健康診断/浅田小学校/13時30分~
28 金	●敬老会(通地区)/通漁村センター/11時~
29 土	●敬老会(三隅地区)/三隅農業者トレーニングセンター/11時~
30 日	●運動会(向陽小、俵山小・中・地区) ●2012きらめきステージ/長門市中央公民館/12時~