

# 塩豆腐のあんかけ

— 新食感! もっちり塩豆腐 —

## 材 料 (4人分)

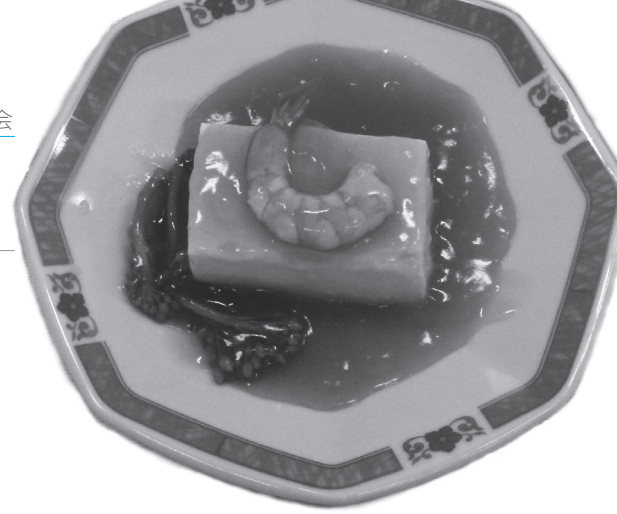
(塩豆腐)		塩	… 1g
絹ごし豆腐	… 400g (1丁)	しょうゆ	… 3cc
塩	… 小さじ 1/2		
(あん)			
はなっこりー	… 2本		
えび	… 2尾		
だし汁	… 150cc		
片栗粉	… 小さじ 2		
水	… 大さじ 2		

## 作り方

- ①塩を丁寧に豆腐の両面に塗りつける。
- ②ペーパータオルに包み、密閉容器に入れ冷蔵庫に丸一日おく。(ペーパータオルは半日たったら取り替えたほうがおいしくできます)
- ③塩豆腐を食べやすい大きさ(1/4程度)に切る。
- ④はなっこりーは5cm程度に切り、えびは皮をむきゆでる。
- ⑤③の豆腐に④のをせる。
- ⑥鍋にだし汁を入れ分量の調味料で味をつけ、片栗粉でとろみをつけ、⑤にかける。

## ワンポイントアドバイス

塩豆腐は、おかずからデザートまでアレンジができます。  
 (焼き豆腐) 適当な大きさに切って、片栗粉をつけて揚げ焼きにする。  
 (フルーツソースかけ) 好みのフルーツソースをかけミントの葉のをせる。



## 栄養価 (1人分)

エネルギー…79kcal  
 たんぱく質…8.6g  
 脂 質…3.1g  
 塩分相当量…1.6g

## ■食事バランスガイド



## ほっちゃテレビ放送予定

6/8 (金)・6/10 (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
6/3	日	齊藤医院	22-0826
		長門総合病院	22-2220
6/10	日	岡田クリニック	22-2717
		岡田病院	23-0033
6/17	日	しみず循環器科内科医院	22-2205
		斎木病院	26-1211
6/24	日	半田内科クリニック	23-3030
		長門総合病院	22-2220
7/1	日	吉村内科	22-3322
		岡田病院	23-0033

## 水道修繕当番店 (6月)

\*は休日・夜間

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	森永水道(株) Tel 43-0552	リフォームあんどう Tel 22-5911
日置地区	(株)おきた Tel 32-1034	(有)安田建材Tel 32-1217 090-1013-6036*
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

### 賞金の当選の権利がある?

**Q** 海外からダイレクトメール (DM) で、高額な賞金の当選の権利が確定している。ついでに、手続費用 3,000 円分の郵便為替またはクレジットカード番号を記載して、返信用の封筒で送付するように書かれた書類が届いたが、信用してもいいだろうか。

**A** 事前に応募していないのに「賞金の当選が確定した」などと書かれた DM は、詐欺の可能性が高いので、無視するようにしましょう。また、DM の受取拒否も、逆に受取人が居ることの証になるので止めましょう。

一度限りの申込みのつもりでクレジットカードの番号を知らせたが、毎月引き落としが続くので、何とかしてほしいという相談も寄せられています。海外の業者が関連するクレジットのトラブルは解決や被害回復が困難です。安易にクレジットカード番号を業者に知らせてはいけません。

過去に海外宝くじなどの申込みでクレジットカード番号を知らせたことのある人や海外から頻りに DM が届く場合などは、不審な引き落としが続いていないか、クレジットの利用明細書等を再度確認されることをお勧めします。

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

1 金	●人権の日特設相談／市民相談室・三隅農業者トレセン・日置保健センター・ラポールゆや／10時～12時
2 土	
3 日	●第35回俵山地区バレーボール大会／俵山小・中／8時30分～
4 月	●行政相談／日置地域福祉センター／10時～12時 ●歯の衛生週間（10日まで） ●第41回仙崎地区バレーボール大会／仙崎小体育館／19時～（9日まで）
5 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～17時／有料・要予約（Tel.0838-24-0500）
6 水	
7 木	
8 金	●山口県埋蔵文化財センター講演会／教育委員会別館2階／10時～11時30分
9 土	
10 日	●みすみハーブを愉しむ日／香月泰男美術館周辺／10時～15時（雨天決行）
11 月	
12 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） ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約（Tel.22-2811）
13 水	●第34回油谷地区ゲートボール大会／ラポールゆやふれあい広場
14 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●松元ヒロライブ／長門市中央公民館／19時～ ●第34回日置地区バドミントン大会／B&Gほか（15日まで）
15 金	
16 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
17 日	●第41回通地区対抗バレーボール大会／旧通中学校／8時45分～ ●第45回三隅地区体育祭／ふれあいパークみすみ／9時～
18 月	
19 火	毎月19日は「ながと食の日」 ●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） ●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）
20 水	●人権・行政合同相談／仙崎公民館／10時～12時
21 木	●発達クリニック／14時～16時／長門健康福祉センター／要予約（Tel.22-2811）
22 金	●長門市社会を明るくする運動推進大会／物産観光センター／13時30分～15時
23 土	●三隅地区ソフトバレーボール大会／三隅中／19時～
24 日	●陸上自衛隊第13音楽隊コンサート／ルネッサながと／13時～ ●第30回日置地区インディアカ大会／B&G・日置小／9時～
25 月	
26 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）
27 水	●無料法律相談／ラポールゆや／10時～15時／要予約（Tel.23-1115）
28 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●減塩相談／長門市保健センター／9時～11時30分・13時～15時
29 金	
30 土	