

鶏肉とジャガイモの揚げ煮

— 香ばしい揚げ煮で、ご飯もすすみます! —

材 料 (4人分)

鶏もも肉	…大1枚(300g)	B	片栗粉	…大さじ1
じゃがいも	…400g		小麦粉	…大さじ1
にんじん	…1本(150g)	C	しょうゆ	…大さじ3
スナップエンドウ	…4本		みりん	…大さじ2
砂糖	…大さじ1・1/2	A	酒	…大さじ2
しょうゆ	…大さじ1/2		水	…1カップ
酒	…大さじ1/2		揚げ油	

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、Aの調味料をもみこみ10分ほどおく。
- ② ジャガイモは皮をこそげ、中温の油で6~7分揚げる。にんじんは4cm長さに切り、縦の4つ割りにする。
- ③ Bを混ぜ、水気をふいた1にかからめ、高温の油で4~5分揚げる。
- ④ 鍋に、にんじんと砂糖を入れ、少しゆでる。
- ⑤ Cと②のジャガイモ、③の鶏肉を入れて煮立て、弱火にしてジャガイモがやわらかくなるまで12~13分煮る。
- ⑥ 火を強め、汁気をとばしながら煮詰め、すじを取ってさつとゆでたスナップエンドウを混ぜる。

ワンポイントアドバイス

ジャガイモはこんがり揚げましょう。最後に煮すぎると形がくずれてしまいます。



栄養価 (1人分)

エネルギー…356kcal
たんぱく質…15.5g
脂 質…15.6g
塩分相当量…2.4g

■食事バランスガイド



ほっちゃテレビ放送予定

5 / 11 (金)・5 / 13 (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
5 / 3	木	杏祐会長門診療所	22-2440
		斎木病院	26-1211
5 / 4	金	友近内科循環器科医院	32-1180
		長門総合病院	22-2220
5 / 5	土	宮尾医院	26-0559
		岡田病院	23-0033
5 / 6	日	福永医院	22-1451
		斎木病院	26-1211
5 / 13	日	持山医院	22-1555
		長門総合病院	22-2220
5 / 20	日	天野内科胃腸科医院	22-2210
		岡田病院	23-0033
5 / 27	日	桑原医院	43-0010
		斎木病院	26-1211
6 / 3	日	斉藤医院	22-0826
		長門総合病院	22-2220

水道修繕当番店 (5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	(株)セブンリフォーム TEL 22-2138	(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

美容医療に関するトラブルに注意!

Q 美容外科で下眼まぶたのたるみ取り手術を受けた。施術前の医師の説明では、たるみが取れるという話だったが、効果がなかったので返金してほしい。

A 美しくなりたいという願望をくすぐる「プチ整形」「レーザー脱毛」「脂肪吸引」等、美容に関する広告が、雑誌やフリーペーパーなどで多く見受けられます。そこには、「美しく」「痛みもなく安心」「安い」といった魅力的な言葉が並んでいますが、実際の施術内容や料金が当初の説明とは異なっていたという相談が寄せられています。中には、皮膚障害や熱傷など後遺症が残る深刻なケースもあります。

一度施術を受けると、返金交渉や施術前の状態に戻ることが困難な場合があります。広告の内容だけをうのみにせず、医療の内容やリスク、費用総額や施術後のケアなど、医師から十分な説明を受け、本当に自分にとって必要な施術なのかどうか慎重に考えたうえで、施術を受けるようにしましょう。

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	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約 (Tel0838-24-0500)
2 水	
3 木	「憲法記念日」 ●麻羅観音供養祭／麻羅観音／11時～
4 金	「みどりの日」 ●第8回通なんでも市／通小浦埋立地／10時30分～14時
5 土	「こどもの日」
6 日	
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 (Tel0838-24-0500) ●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～／要予約 (Tel22-2811)
9 水	
10 木	●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	●仙崎生涯学習発表大会／仙崎公民館／13時30分～ ●山口県司法書士会無料法律相談センター (山口県司法書士会による常設の無料法律相談会)／萩市総合福祉センター／13時～17時／要予約 (Tel083-924-5220)
13 日	●市民ハイキング大会／市役所本庁南側駐車場集合／8時20分出発／要事前申込 (Tel22-3540) ●第5回ビーチクリーン大作戦／県漁協大浦支店前／13時～
14 月	
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 (Tel0838-24-0500) ●心の健康相談／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約 (Tel22-2811)
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」 ●山口県司法書士会無料法律相談センター／萩市総合福祉センター／13時～17時／要予約 (Tel083-924-5220)
20 日	●第6回どねへの青海島／青海島共和国 (旧青海島小学校)／9時30分～
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 (Tel0838-24-0500) ●骨髄バンク登録受付・B型・C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 (Tel22-2811)
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 (Tel23-1115)
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	●山口県司法書士会無料法律相談センター／萩市総合福祉センター／13時～17時／要予約 (Tel083-924-5220)
27 日	
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 (Tel0838-24-0500) ●長門市戦没者追悼式／ながと総合体育館／10時～
30 水	●街頭献血／長門警察署／9時30分～11時／長門土木建築事務所／12時30分～14時／岡田病院／15時～16時30分
31 木	