

たけのこの落とし揚げ —たけのこがたくさんあるときにおすすめ—



ゆでたけのこ	…200g	トマト	…2 個
はんぺん	…100g	グリーンピース	…10g
卵	…1 個	揚げ油	…適量
A かたくり粉	…大さじ 1.5	しょうゆ	…大さじ 3
きくらげ (戻したもの)	…20g	砂糖	…大さじ 2
にんじん	…20g	B 酢	…大さじ 2
レタス	…60g	だし汁	…大さじ 2
玉ねぎ	…60g	水溶きかたくり粉	…適量

作り方

- ①きくらげとにんじんはみじん切りにし、にんじんはさつと湯どうししておく。レタスは手でちぎり、玉ねぎは薄切り、トマトはくし型に切る。
- ②たけのこをフードプロセッサーにかけ、はんぺん、Aを順に加えて、きくらげ、にんじん、グリーンピースを加えよく混ぜる。
- ③揚げ油を170℃に熱し②をスプーンでまるめて落とし入れ、きつね色になるまで揚げる。
- ④Bをあわせて甘酢あんを作る。
- ⑤レタス、玉ねぎを敷き、③を盛り付けて、④をかけ、トマトを飾る。

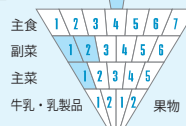
ワンポイントアドバイス

たけのこの固い部分も使えます。やわらかいので高齢者におすすめです。

栄養価 (1人分)

エネルギー…257kcal
たんぱく質…7.4g
脂 質…16.5g
塩分相当量…2.3g

■食事バランスガイド



ほっちゃテレビ放送予定

4 / 12 (金)・4 / 14 (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
4 / 7	日	友近内科循環器科医院	32-1180
		斎木病院	26-1211
4 / 14	日	岡田クリニック	22-2717
		長門総合病院	22-2220
4 / 21	日	福永医院	22-1451
		岡田病院	23-0033
4 / 28	日	宮尾医院	26-0559
		斎木病院	26-1211
4 / 29	月	天野内科胃腸科医院	22-2210
		長門総合病院	22-2220
5 / 3	金	桑原医院	43-0010
		岡田病院	23-0033
5 / 4	土	斉藤医院	22-0826
		斎木病院	26-1211
5 / 5	日	持山医院	22-1555
		長門総合病院	22-2220
5 / 6	月	しみず循環器科内科医院	22-2205
		岡田病院	23-0033

水道修繕当番店 (4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

消費生活相談窓口の紹介

Q 子どもが県外で一人暮らしを始めたが、訪問販売等の勧誘が多くて困っている。どこに相談したらよいだろうか。

A 商品やサービスの契約トラブルなど、消費者からの消費生活全般に関する相談に対応する消費生活相談窓口が全国の自治体に設けられています。

長門市では4月1日より市役所市民課内に開設された長門市消費生活センター (Tel 23-1115) で、長門市内にお住まいの消費者の相談を受け付けています。

また、山口県消費生活センターは、月曜日から金曜日は8時30分から19時まで、土曜日は8時30分から17時まで、県内在住の消費者の相談を受け付けています。相談専用電話番号は083-924-0999です。

なお、転居などで相談先が分からないときは、消費者ホットライン 0570-064-370 (全国一律番号、ナビダイヤル) にダイヤルすると、最寄りの消費生活相談窓口につながりますので、ご活用ください。

問い合わせ 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 月	「長門市生涯学習の日」
2 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／三隅支所／10時～12時
3 水	
4 木	
5 金	
6 土	●みずゞ少年少女合唱団第7回演奏会／ルネッサながと／13時～／入場無料
7 日	●湯本温泉まつり／湯本温泉／9時～ ●おとづれ夜市「じゃらんじゃらん」／音信川河川公園／18時～ ●YYい がみ祭り／伊上公民館／9時～
8 月	●市内小・中学校入学式
9 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～16時／要予約（TEL22-2811）
10 水	上下水道使用料納期限（通・仙崎・日置・油谷地区）
11 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●ウォーキングでメタボ予防／長門市保健センター／10時～11時30分／要申込（TEL23-1133）
12 金	
13 土	
14 日	●長門市議会議員一般選挙／各投票所／7時～19時（一部地域は18時） ●第4回子どもたちによるフレッシュコンサート／ルネッサながと／14時～／入場無料
15 月	●行政相談／日置支所／10時～12時
16 火	●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）
17 水	●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） ●人権・行政相談／市役所1階市民相談室／10時～12時
18 木	●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約（TEL22-2811）
19 金	毎月19日は「ながと食の日」
20 土	●長門市中央公民館まつり／長門市中央公民館／9時～16時 ●俵山温泉祭り／俵山温泉
21 日	●長門市中央公民館まつり／長門市中央公民館／9時～15時 ●俵山温泉祭り／俵山温泉
22 月	
23 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） ●骨髓バンク登録受付・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（TEL22-2811）
24 水	●無料法律相談／市役所1階市民相談室／10時～15時／要予約（TEL23-1115）
25 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
26 金	
27 土	
28 日	●参議院議員補欠選挙／各投票所／7時～19時（一部地域は18時）
29 月	「昭和の日」「長門市生涯学習の日」
30 火	