



～簡単ヘルシーレシピ(秋編)～

さまざまな食材がおいしい季節になりました。ついつい食べ過ぎてしまい、体重が気になるという人も多いのではないのでしょうか。今回は、おいしくてボリュームたっぷりなのに、低カロリーな「きのこ類」を使った便利なソースを紹介します。これから旬を迎えるきのこはビタミン・ミネラル・食物繊維も豊富で、たっぷり取りたい食材の一つです。

あなたがキラメキ健康づくりのヒントをお伝えします。今月は、「ボリュームがあるのに低カロリー！きのこのレシピ」の紹介です。

お手軽・簡単！ 万能

【きのこソース】

材料(4人分)

きのこ類(シイタケ・シメジ・エノキダケ・マイタケなど) 140g、だし汁100cc、しょうゆ大さじ1、みりん小さじ2、砂糖小さじ2、おろししょうが適宜、水溶性片栗粉(片栗粉大さじ1/2、水大さじ1/2)

作り方

- ①きのこ類は石づき(根元)をとって食べやすい大きさに切る
- ②鍋にだし汁と①を入れ火にかける。火が通ったら、しょうゆ・みりん・砂糖・おろししょうがを加えて煮立て、



水溶性片栗粉でとろみをつける
☆お好みのきのこを数種類組み合わせましょう
☆魚やハンバーグ・オムレツ・豆腐・パスタなど、さまざまな料理に合います
～ぜひご家庭でお試してください～

問い合わせ先
健康づくり課
(☎354-8291 FAX353-6385)



「ちえふうろう」は、市民・消費生活相談室のイメージキャラクターです。

民事訴訟の通達?!
～架空請求にご注意を～

【相談事例】

突然、「民事訴訟の通達」というのがきが届いた。料金の未払い、最終確認書など書いてあり、至急連絡をするようにという内容だ。何かを未払いにした記憶は全くない。「連絡がない場合、給料や財産が差し押さえられる」と書かれていて不安だ。連絡した方がいいか。

市民・消費生活相談室に寄せられた相談から、安全・安心な消費生活を送るために役立つ情報をお知らせします。

【アドバイス】

この事例で届いたはがきは「架空請求」はがきと思われます。

これは、「訴訟」「財産の差し押さえ」など、不安をあおる文面を不特定多数の人に送り付け、本人から連絡させた上で、何かと理由をつけて多額のお金を請求するというものです。

「架空請求」の相談は、手口の周知が進み、いったんは減少しましたが、再び増加傾向にあります。はがきの他に、携帯電話やパソコンにメールが届くこともよくあります。

対処法は、①心当たりのない請求

は無視する②自分から絶対に連絡しないことです。不安な場合は、まず、市民・消費生活相談室にご相談ください。



■この記事に関する問い合わせ先
市民・消費生活相談室
(☎354-8147 FAX354-8452)
■架空請求などに関するご相談は
相談専用電話 ☎354-8264
受付日時 月～金曜日
(祝日・年末年始を除く)
9:00～12:00、13:00～16:00

有料広告掲載欄

『交通事故・借金問題・相続・離婚・不動産・その他法律問題』でお困りではありませんか？

安心してご相談ください！
お一人お一人私が丁寧に
対応します！

まずはお電話ください！

◆土曜日や夜間も対応可(要予約)◆

尾市法律事務所
弁護士 尾市淳二 (三重弁護士会所属)

☎《予約制》059-350-2080

四日市市浜田町5番27号 第3加藤ビル5階(1階にJTBが入ったビル)

◆交通事故・借金問題のご相談は無料です◆
◆一般法律相談料(初回)30分 5,000円(税別)◆

近鉄四日市駅から徒歩1分！南改札口(東口)すぐ！

借入金 借金で困っています。会社やお店はどうすればいい？

交通事故 保険会社の対応に納得できません。これからの交渉はどうすればいい？

相続 遺産分割の話合いがまとまりません。

離婚 調停や裁判の対応の仕方わかりません。

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。