

ヘルシー
COOKING

毎月19日は「天理食育の日」！食事・健康について考えてみましょう。

豚肉の二色巻き



作り方

豚肉の二色巻き

- ①ラップを広げた上に豚肉4枚を少しづつ重なるように並べて、軽く麺棒で叩き全体にこしょうを振る。
- ②にんじんは、さやいんげんの長さと同じ5mm角に切り、いんげんと一緒にサッと水切りして表面に薄く、片栗粉をまぶす。
- ③豚肉の上ににんじんといんげんを乗せて巻き、ラップを外して糸でしばり、表面を焼く。
- ④鍋で玉ねぎとにんにくの薄切り、種を取った唐辛子を炒める。

小巻あげ



- ⑤④を加えて煮立てた中に③の豚肉を入れて15分ほど煮る。
- ⑥煮汁につけたまま冷まし、糸を外して1cm幅に切る。

小巻あげ

- ①卵は塩と砂糖を加えて、よく混ぜる。
- ②ほぐしたカニの身とパセリをよく混ぜ①に混ぜ、半分に分ける。
- ③卵焼き器に薄く油を引き②を流し入れて、熱いうちに巻きすに巻いて、両端をゴムで止める。
- ④荒熱が取れたら、フライパンに油を熱して、表面をきつね色にあげる。

材 料 (4人分)

豚肉の二色巻き

豚肉生姜焼き用	……………	4枚
にんじん	……………	1/4本
さやいんげん	……………	4本
玉ねぎ	……………	1/4個
にんにく	……………	1/2片
片栗粉	……………	大さじ1/2
こしょう	……………	少々
赤唐辛子	……………	1/2本
水	……………	1カップ
しょうゆ	……………	1/4カップ
砂糖	……………	小さじ2
たこ糸	……………	1m位

(エネルギー 172kcal/塩分 1.0g)

小巻あげ

卵	……………	2個
塩	……………	少々
砂糖	……………	小さじ1/2
カニの身(缶詰)	……………	30g
パセリのみじん切り	……………	小さじ2
あげ油	……………	適宜

(エネルギー 65kcal/塩分 0.6g)

※栄養価は1人分です。

●消費生活相談

毎週月～金曜日 10時～16時
市役所地下 消費生活センター (☎内線770・785)

消費生活相談窓口から

知って 暮らしの おきたい 知識 208

悪質な「押し買い」

にご注意!



【相談】不用品を買い取るといふ業者から突然電話があり、来訪日を約束してしまつた。夫に話すと「来訪してから貴金属なども無理やり持つていく業者もいるので断るよう」と言われ、電話をかけてもつながらない。約束の日に業者がやってくる。どうしたらよいか教えてほしい。

【アドバイス】最初は不用品を買い取ると言っていたのに、自宅に居座られ、貴金属を強引に買い取られたという相談も多発しています。センターから業者に電話をしても通じませんでした。この相談者には業者がやってくる頃「不用品を売るのはやめる」という断りの張り紙を玄関にはっておくことと、家族や近所の人

に同席してもらい、一人での対応は避けるように助言しました。「押し買い(訪問購入)」は、訪問販売とは異なり、消費者が売り手になるため、これまで悪質な業者を防ぐことが難しかったのですが、法律が改正され、つぎのように変わりました。

・不招請勧誘の禁止 買取業者は、消費者から訪問購入の依頼がないと、勧誘してはいけません。

・書面の交付 買取業者は、連絡先や物品の種類や特徴、買取価格など法律で定められた事項を書いた書面を交付しなければなりません。

・クーリング・オフ 書面を受け取ってから8日以内であれば、無条件で解約ができます。

買取業者に品物を渡してしまつと、返品を申し出ても取り戻すのは困難です。クーリング・オフ期間は品物を手元に置いて、慎重に考えましょう。

訪問購入では、原則すべての品物が規制の対象ですが、自動車や家具、書籍など対象外の品物もあるので、困ったことがあれば、消費生活センターにご相談ください。