



毎月19日は「天理食育の日」です。  
食事・健康について考えてみましょう。

## 彩りちらし



### 作り方

#### ■彩りちらし■

- ①Aを混ぜ、合わせ酢を作っておく。
- ②きゅうり、チーズは1cm角に切り、ゆで卵は乱切りにする。
- ③パプリカは種を取ってすりおろし、残った部分はみじん切りにする。
- ④ボウルに温かいご飯を入れ、スキムミルク、パプリカと①を混ぜて冷ます。
- ⑤④にきゅうり、チーズを混ぜ、ゆで卵を散らす。

## 大学いも



### ■大学いも■

- ①さつまいもは、よく洗い、乱切りにする。
- ②水にさらし、あくを抜き、キッチンペーパーで水気をよく拭き取る。
- ③フライパンにサラダ油・砂糖・しょうゆ・水そして最後に酢を入れ、さつまいもを重ねないように並べる。
- ④ふたをして弱火で、上下を返しながら、さつまいもがやわらかくなるまで加熱する。
- ⑤④の周りにできた<sup>あめ</sup>飴とからめた後、器に盛り、黒ゴマをかける。

### 材 料 (4人分)

#### 彩りちらし



- きゅうり …………… 1本 (80g)
  - プロセスチーズ …………… 80g
  - ゆで卵 …………… 1個
  - パプリカ (赤) …………… 40g
  - お米 …………… 2合
  - スキムミルク …………… 小さじ4
  - 砂糖 …………… 大さじ1と1/2
  - ① 塩 …………… 小さじ1
  - 酢 …………… 大さじ4
- (エネルギー 373kcal / 塩分 2.1g)

#### 大学いも



- さつまいも …………… 300g
  - サラダ油 …………… 大さじ2
  - 砂糖 …………… 大さじ3
  - しょうゆ …………… 小さじ1/3
  - 水 …………… 大さじ1/2
  - 酢 …………… 小さじ1/3
  - 黒ゴマ …………… 適量
- (エネルギー 198kcal / 塩分 0.1g)  
※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(祝日は休み)  
市役所地下 消費生活センター (☎内線770・785)

「アドバイス」突然、電話で「ロト6」の当選番号を事前に教えるなどと持ちかけて、情報提供料を名目にお金を騙し取る詐欺事件が、全国で相次いでいます。

相談者の携帯に残された不審電話の電話番号を調べると、「ロト6」詐欺に使用された番号と一致していました。相談者に「ロト6」を巡る詐欺被害について情報提供し、今後また同じような電話があつ

【相談】突然、携帯電話に「ロト6の宝くじを買ったことはありませんか」と電話があった。「買ったことはない」と伝えると「その方が都合いい」と言い、話し続けた。内容が理解できず、不審に感じ、すぐに電話を切った。

## 消費生活相談窓口から 知って ぐらしの おきたい 知識 ②14

「宝くじの当選番号を教えます」  
甘い言葉にご注意を！



登録すると情報提供料を請求され、言われるがまま振り込んでいくうちに、業者と連絡が取れなくなるケースも多く、そうなるのと支払ったお金を取り戻すことは困難です。

ロト6の当選数字は、機械により無作為に決まるものなので、事前にわかることは絶対にありえません。うまい話には必ず裏があります。十分注意してください。

「アドバイス」突然、電話で「ロト6の宝くじを買ったことはありませんか」と電話があった。「買ったことはない」と伝えると「その方が都合いい」と言い、話し続けた。内容が理解できず、不審に感じ、すぐに電話を切った。

でも、毅然と断るよう助言しました。

「ロト6」は、1～43の数字から、異なる6個の数字を選ぶ数字選択式宝くじで、抽選は週2回実施されます。抽選結果は、当日すぐにウェブ上に公表され、新聞での発表は翌日になります。

この詐欺の手口の一例として、この時間差を使って、情報提供者がネットで知った当選番号を、あたかも予想した番号かのように伝えて、翌日の新聞で確認するように言います。翌日の新聞で確認すると、実際に当たっているため、業者を信じてしまうことが多いようです。抽選当日のネット上の公表を知らない高齢者などがよく狙われ、被害に多くあつていきます。