



毎月19日は「天理の食育の日」

にんじん
おにぎり



作り方

にんじんおにぎり

- ①にんじんはすりおろし、ピーマンは、みじん切りにする。ツナは汁をきって、身と汁を分けておく。
- ②炊飯器に洗った米を入れ、分けておいたツナの汁を加えて、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れる。Aを加えて全部を混ぜ、ツナ、にんじんを散らして炊く。
- ③炊きあがったら、ピーマンを加えて混ぜ、おにぎりにする。

ハンバーグ



ハンバーグ

- ①玉ねぎはみじん切り、しめじは石づきを取ってほぐしておく。いんげんは3等分に切り、ゆでしておく。
- ②合びき肉に玉ねぎ、パン粉、Aを加えねばり気がでるまでしっかりと混ぜる。8等分にし、空気をぬいて形をととのえる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、中火で②を焼く。こんがりとしたら弱火にし、Bを加えてふたをする。3～4分煮てからハンバーグを取り出す。
- ④しめじを加え、中火で煮汁がとろりとするまで煮詰めて、ハンバーグの上からかけ、いんげんをそえる。

材 料（4人分）

にんじんおにぎり

米	3合
にんじん	50g
ピーマン	20g
ツナ缶	1缶
ツナ缶汁	大さじ1
水	適量
A { しょうゆ	小さじ1/4
塩	小さじ1/2
(エネルギー 355kcal / 塩分 0.9g)	

ハンバーグ

合びき肉	300g
玉ねぎ	80g
パン粉	大さじ3
サラダ油	大さじ1
しめじ	60g
いんげん	20g
卵	1/2個
A { 塩	小さじ1/2
こしょう	少量
ケチャップ	大さじ2
B { ウスターソース	大さじ1
こしょう	少量
水	150ml
(エネルギー 238kcal / 塩分 1.2g)	
※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 (212)

借金の返済に
悩んでいませんか？



【相談】ひとり暮らしの兄がクレジット会社やサラ金の支払いで困っている。自動車のローンもあり、精神的に参っている。それを知った父親が金利の高い借金だけ返済してしまった。まだ借金が残っているが、どうしたらよいか。

【アドバイス】気軽に利用しているクレジットカードでのキャッシングやショッピングの支払いも借金です。軽い気持ちでお金を借りることで多重債務に陥る危険は、だれにもあります。

借金問題による精神的な負担は相当なもので、ストレスから体調を崩したり、仕事を失ったりします。家族や近親者の生活や心身にも大きな影響を与えます。この相談でも、

息子の借金に悩み、少しでも助けようと、お父さんが一部支払いをしてしまいました。借金は貸し手と借りた本人との契約です。家族でも、保証人や連帯保証人になつていない限り、法律上の支払い義務はありません。少しでも早く相談者のお兄さん自身が法律の専門家の力を借りて、解決し、新しく生活を立て直していくように助言しました。

多額の借金を抱えていても、必ず解決方法はあります。整理方法には、任意整理・特定調停・個人再生・自己破産などがあり、法律により決められた利率で今までの返済額を計算し直すと、払いすぎている場合もあります。返済に困っている人は、一人で悩んでいないで相談ください。消費生活センターでは事情をお聞きして法律専門家への橋渡しを行っています。

最近「質草は何でもいい」とゴミ同然の物を預かり、高金利でお金を貸し付ける質屋の相談も全国で増加しています。質屋として営業していても、実態は違法な貸付をするヤミ金です。不審な業者から容易に借り入れはしないようにしましょう。