



枝豆のスープ

アイスでもホットでも
どうぞ!



ヘルスマイト白石
安部 豊子さん
(白石)

材料 (4人分)

| | |
|--------|-------|
| 枝豆 | 200g |
| 絹ごし豆腐 | 100g |
| だし汁 | 400cc |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |

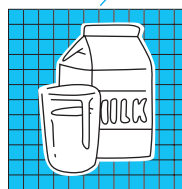
〈作り方〉

- 枝豆はやわらかめに茹でて、薄皮をむく。
 - 豆腐は30分くらい水切りをしてうららこす。
 - 枝豆は飾り用を少し残し、だし汁と一緒にミキサーにかけ、薄口しょうゆと塩を加える。
 - ②と③を混ぜ合わせて、冷蔵庫で冷やす。食べる直前に器に盛り、飾り用の枝豆を添える。(きざみパセリをふってもよい)
- ※ホットの場合は鍋に③を先に入れて、②を加えて一煮する。

栄養価 (1人当り)

エネルギー 86kcal
たんぱく質 7.5g
塩分 0.6g

健康推進課
☎22-1362



クーリング・オフとは、訪問販売や電話勧誘販売、キャッシュセールのようにな意打ち性の高い販売方法で消費者が不本意な契約をしてしまうことがあります。このような場合、消費者に冷静に考えて判断する時間を与えて、規定の期間内であれば解約ができるのがクーリング・オフ制度です。

クーリング・オフの方法

クーリング・オフの効力は、期間内に契約日や商品名とともに、「解約したい」と記して書面を出したその時点より生じます。適用条件を満たしていれば、契約書を受け取った日から計算して8日以内(取引形態や法律で14日、20日などになる場合があります。)に書面で通知すれば無条件で契約を解除できます。クレジットを組んでいる場合は、信販会社にも通知

クーリング・オフとは、もともとと頭を冷やすという意味で、消費者が契約後に冷静に考え、必要がないと判断したら、理由を言わなくても一方的に申し込みの解除や撤回ができるというものです。

安易な契約はやめましょう

クーリング・オフ制度は消費者にとつては強い味方ですが、「後から」と安易に契約をするのはやめましょう。契約はよく考えて慎重にしてください。

また、この制度は、すべての契約に適用されるものではありません。取引形態によっては可能な場合と不可能な場合があります。適用対象商品やサービスも法律で指定されたものに限られます。逆に期間が過ぎて、販売方法によっては契約解除が可能な場合もあります。悩まず身近な人に相談しましょう。



知ってる?

「クーリング・オフ」

～不意打ち販売は契約解除が可能～

消費生活相談室
(いきいきプラザ内)

☎22-0783

家庭の省エネ講座 ⑮

【「国際エネルギースター」マーク】

日米共通・省エネ仕様の証し、「国際エネルギー」

日本・経済産業省とアメリカ・環境保護省が相互承認のもとに実施している省エネ運動「国際エネルギースタープログラム」に基づいて表示される「国際エネルギースター」。これは一定の省エネルギー基準をクリアした製品のみに表示されるマークです。



●表示対象はおもにOA機器

表示対象はおもにパソコンやプリンターなどのOA機器。それは「必要なエネルギーを必要なときに効率よく使う」という省エネルギーの観点から、スイッチを入れたまま長時間使用するOA機器の、待機時における消費電力の削減を目的としているからです。

国際エネルギースターマークの表示は、日米ともに共通の基準で審査されています。

