



## らっきょうと ズッキーニの炒めもの

らっきょうの“かりっ”とした歯ざわりと  
独自の香りと味が楽しめます。



ヘルスマイト白石  
榛澤 のぶさん  
(長袋)

### 栄養価 (1人当り)

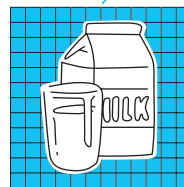
エネルギー  
163kcal  
たんぱく質  
11.3g  
塩分 1.3g

健康推進課  
☎22-1362

- 〈作り方〉
- ① 豚肉は一口大に切り、らっきょうの甘酢液（大さじ1）と酒、塩、こしょうで味をつけ、片栗粉をまぶす。
  - ② ズッキーニとパプリカは乱切りにし、むきえびは茹でておく。
  - ③ フライパンに油を熱し、①を入れて強火で炒める。肉の色が変わったら、らっきょうと②を加えてさっと炒め、さとう、塩、こしょうで味を整える。

### 材料 (4人分)

らっきょうの甘酢漬(小粒)	100g
豚肉(ブロック)	100g
ズッキーニ	150g
パプリカ(黄)	1/2個
むきえび	100g
酒	大さじ1/4
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
油	大さじ1と1/2
さとう	小さじ1



近年、経済低迷でリストラや収入減になり、サラ金やヤミ金融からお金を借りてしまうということがよく聞きます。ヤミ金融とはどういうところか、事例を挙げて紹介します。

■事例  
私は6か月前に失業しサラ金から借り入れをしたのですが、返済が滞り困っていたところ、チラシ広告に「電話一本、無担保で50万まで即時融資」、「ブラックリストの方も大丈夫」と書いてあるのが目にとまりました。

早速電話すると、仕事や収入などを聞かれ、5万円の融資を頼んだのですが、1万9千円しか通帳に入金されませんでした。

どうして5万円入金されないのか尋ねると、「ブラックリストから外す手数料と事務手数料を差し引いた」とのことでしたが、いくらでも欲しいので借りてしまいました。

＜5し＞

知ってる？

「ヤミ金融」について  
～超高利は犯罪～

消費生活相談室  
(いきいきプラザ内)  
☎22-0783

10日後に5万円の請求が来ましたが、収入がないので支払いができません。すると、自宅、携帯電話さらには連絡場所として書いた親兄弟の職場にまで何度も電話をかけてきて、大声で「早く返せ！クズ、カス、返さないとどうなるかわかってるか！」と返済を迫られました。怖くて夜も眠れませんでした。

●利息制限法では、10万円未満の貸し付けは年利20%に制限されています

超高利は社会的に妥当なものとはいえません。相手はあなたが困っていることにつけ込み貸し付けているのです。

このようなトラブルを抱えている方は、早く相談することが早期解決につながります。なかには「過払い」でお金が戻ったり、少額の支払いで済むこともあります。

電話一本での融資や無担保融資の広告には気をつけましょう。

## 家庭の省エネ講座 ①

### 【省エネルギー生活のすすめ・食】

生活の基本「食」の中に発見！  
エネルギーの上手な使い方

#### ①購入・保存

##### ■購入

必要なものだけ買うようにしましょう。冷蔵庫や食品庫のチェックをして重複しないような買い物を。特に旬の食材を購入することが省エネルギーにつながります。

##### ●考えて、ショッピング

食品が店頭と並ぶまでもエネルギーが使われています。それなのに、「使い切れずに」「食べきれずに」と毎日3割の家庭で食品が捨てられています。使い切れない量は買



わないよう心がけましょう。計画を立てて買い物することで、廃棄率を低くすることができます。

##### ■保存

一年中動いている冷蔵庫。常温で保存できるものや使いかけの食品が冷蔵庫の奥で眠っていませんか。「とりあえず保存」は結局食わずに捨てられていることが多いようです。

##### ★食の省エネアイデア集★

##### 冷蔵庫の在庫メモを作ってみては？

同じものを買ってしまったたり、賞味期限に気づかず結局捨ててしまったり・・・。冷蔵庫の中身をわかっていればこんなことも防げます。

