

旬の食材を
食卓へ!



管理栄養士さんの おすすめレシピ

ほうれん草と肉団子のしょうがスープ



詳しい調理法や
今月の注目食材の
情報については
こちらをチェック!



【材料 (2人分)】

- ・ほうれん草 50g
- ・絹とうふ 60g
- ・しょうが 8g
- ・鶏がらスープの素 (顆粒) 小さじ2分の1
- ・しょうゆ 小さじ3分の2
- ・ごま油 小さじ4分の1
- ・鶏ひき肉 60g
- ・酒 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ2
- ・こしょう 少々
- ・水 300cc

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて分量外の水にさらし、3cmの長さに切る。絹とうふは1cmの角切り、しょうがは太めの千切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせ、一口大の団子状に丸める。
- ③ 鍋に水を入れ沸騰したらしょうが、鶏がらスープの素、②の団子を加える。
- ④ 団子に火が通ったらほうれん草、絹とうふを入れ、しょうゆ、こしょう、ごま油で味を整えたらできあがり。

トラブルを防ぐ

豆・知・識



実在の通信販売サイトをかたった
偽サイトに注意!

インターネット通販で、家電製品や家具、生活雑貨などの通信販売サイトで商品を注文し、代金を支払ったものの商品が届かないなどの相談が寄せられています。

【相談事例】

「掃除機が格安で買える」というSNSの投稿を見て、そのリンク先のサイトから注文をしたが、商品が届かない。サイトの事業者について調べたところ、住所は別会社のもので電話番号がないことに気付いた。(50歳代 女性)

【トラブルを防ぐには】

偽サイトの運営者は、公式サイトから商品の画像や文章を盗用したり、サイトのレイアウト等を模倣したりするため、一見ただけでは偽サイトであると気付くことは困難です。「格安」の販売価格を表示し、消費者を誘い込むのが手口です。商品代金の振込先口座が、通販サイト上で表示されている事業者名や運営責任者と異なっている、決済がスムーズにいかない、サイト内のリンクが適切に機能しないなどの場合は、偽サイトの可能性が高いです。安易に注文せず、不審な点がないか再度確認しましょう。

被害に気付いたら、振込先の金融機関やクレジットカード会社、消費者センターに相談しましょう。

滝川地方消費者センターTel 23-4778

たきかわら版

1月の各種無料相談日

▼行政相談 18日(月) くらし支援課 Tel 28-8012

▼物忘れ・認知症相談 21日(木)

地域包括支援センター Tel 28-8029(要予約)

1月の「みんなのタキカワ」



FMG'Sky (77.9MHz)
毎週金曜日 12時15分~12時30分
(再放送 同日18時~18時15分)

- 1日 市長から年頭あいさつ
- 8日 広報ひろい読み
- 15日 消費生活モニターってなあに?
- 22日 はじめまして! 滝川市役所1年生
- 29日 これからの「農業」を守る滝川農業塾
- ※7日 14時10分~14時30分/再放送13時30分~
新型コロナウイルス感染症対策特別編

くらし支援課Tel 28-8013

- ⑧ 電動ミシン
- ⑦ 学習机・椅子一式(女子用/木製)
- ⑥ 男子学生服(170cm)
- ⑤ 江陵中学校女子制服(160B)
- ④ 明苑中学校男子制服(165cm)
- ③ 木製リング箱
- ② 津軽三味線
- ① 家庭菜園ハウス
- ◆譲ってください
- ⑤ 二槽式洗濯機
- ④ 足踏み式ミシン・ミシン糸一式
- ③ プラズマテレビ(46インチ)
- ② ストック130cm、靴なし
- ① ストック/板180cm、(女性用)
- ② 歩くスキー・ストックセット
- ① ひな人形(7段飾り)
- ◆譲ります

不用品データバンク

編集後記

◆今回の特集にご協力いただいた皆さんは、偶然にも互いに色々な共通点を持っていました。同じスポーツをしていたり、同じお名前だったり。何より「優しい」という共通点に助けていただいた特集でした。昨年、コロナに終わる一年でした。今年こそ明るい話題を皆さんにお届けできたらと思っています。『今年こそ 朗報届けて 和やかに』今年もよろしく願います。◆楽しくストレッチーズを初体験。全身布にくるまる「マミー(ミイラ)ポーズ」のぎゅっとされる安心感と外したときの解放感。は新感覚でおススメです。今度は母と行ってみようかな?



『みんなで餅つき』
(12月11日/滝川幼稚園)

今月の表紙

