

News **味工房小諸すみれと健康づくり課が、健康メニューを開発!**

味工房小諸すみれは、小諸市御影にある「小諸市農産物加工施設」で活動している団体。地元
の農産物をつかったお弁当や味噌、おやき、おこわなどを心をこめて手作りしています。

この度、「こもろ健幸応援団」として、体にやさしい健康メニューを作りました。

野沢菜入り揚げ焼きがんも

野沢菜の漬物とカニかまを調味料代わりに使い、そのままでも美味しいがんもです。手軽に作れて彩りも良いため、おかずとしてもお弁当に入れても喜ばれるメニューです。

【作り方】

- ① 豆腐は耐熱皿に4等分にし、ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分ほど加熱し冷ましておく。水気が出るため、キッチンペーパーなどでしっかり水気をきっておく。
- ② 野沢菜漬けは細かく切り水分を絞る。人参は千切り、カニかまはほぐしておく。
- ③ ①の豆腐を細かくつぶし、②と溶き卵、小麦粉を入れよく混ぜ、4等分の平たい円形状にしておく。
- ④ フライパンに油をひき中火で熱し、形を整えながら並べて入れ片面2分ほど焼き、焼き色がついたら上下を返し弱火で4~5分焼く。
お好みの野菜と共に盛り付け、お好みでしょうゆやマヨネーズ、一味をつけていただく。



味工房小諸すみれ HP

【材料】(2人分)

木綿豆腐	150g
野沢菜漬け	40g
カニ風味かまぼこ	75g
人参	10g
卵	1個
小麦粉	大さじ2

植物油
ごま油

フライパンに薄く引く程度。両方使う場合は、同量使用。

※ごま油を使うと、香りが良くなります。

生活 悪貨・高額な不用品回収サービスに注意!!

問 小諸市消費生活センター(市民課内) ☎ 31-5100 ※土日祝日年末年始除く

【不用品回収後のトラブルが増えています!】

引っ越し等に伴い、不用品を回収してもらうためにインターネットで事業者を探し、安価な定額パックを依頼したはずが、**作業終了後に高額な料金を請求**されるトラブルが市内でも発生しています。

一般家庭から出る廃棄物の収集・運搬には、廃棄物処理法に基づき市町村で「**一般廃棄物収集運搬業の許可**」を受けることが必要です。しかし、無許可業者へ依頼したことによるトラブルが目立ちます。高額な不用品回収サービスの契約をしてしまいいお困りの際は、一人で悩まず、小諸市消費生活センターへご相談ください。

【トラブルにあわないためのポイント!】

- 不用品の処分の際は、慌てず余裕を持って計画を立てましょう。
- ネットやチラシ等で広告を大々的に出している業者が、必ずしも一般廃棄物収集運搬業許可業者とは限りません。
- 市に登録のある一般廃棄物収集運搬業許可業者に依頼しましょう。「産業廃棄物業許可」や「古物商の許可」では回収できません。(一般廃棄物収集運搬業許可業者については市役所生活環境課へお問い合わせください。)
- 複数業者から見積りを取り、追加料金がかからないことなどを十分に確認したうえで契約しましょう。
- 事前の見積りとは異なる高額な料金を請求された場合は、支払いを断りましょう。

