



胃腸に良いとされるカブを使った蒸し料理で体がほっと温まり、やさしい味わいに癒されます。

鶏肉とエビの カブラ蒸し

※1人分あたり

137
Kcal

塩分
1.5g

(材料)	(4人分)
カブ	4個 (400g)
干し椎茸	4枚
鶏むね肉	100g
エビ(むきエビ)	8尾
「A」薄口しょうゆ・酒	各小さじ1/2
卵	2個
グリーンピース	適量
「B」塩	小さじ1/2
「B」みりん	大さじ1



今月は安来支部の皆さん

「だし汁」	300cc
「あん」薄口しょうゆ	大さじ1
「あん」みりん・酒	各小さじ2
片栗粉	大さじ1
ユズ皮	少々

【作り方】

- ① カブは皮付きのまますりおろして、軽く水気を切る。
- ② 干し椎茸は戻して薄切りに、鶏むね肉は一口大に切る。
- ③ エビは背ワタをとり、下味Aをつける。
- ④ ボウルに卵を溶いて①～③を加え、グリーンピースとBを加え混ぜる。
- ⑤ ④を人数分深めの器に入れ、約15分蒸し器で蒸す。
- ⑥ あんの材料を煮立て、片栗粉を1対1の水で溶き、回し入れる。⑤にあんをかけてユズ皮のせん切りを飾る。

知っているでもだまされる

「介護保険料の還付金があるので口座番号を教えてください」などの怪しい電話が、今年に入り多くの市内高齢者宅にかかっています。

「自分は大丈夫!」「絶対にだまされない!」と過信せず「だまされているかもしれない」と疑ってみることで、詐欺に遭わないようにしましょう。

安来市消費生活センターでは市民の皆さまからの消費に関する相談、情報を受け付けています。

詐欺犯人が付け込む 被害者の特徴・心理とは

- 家族を心配する気持ち
息子(娘)や孫など、家族や身内を心配するやさしい気持ちを利用して、お金をだまし取ります。
- 将来の健康や経済的不安感
主婦や高齢者が漠然と持っている、将来に対する不安な気持ちを利用してお金をだまし取ります。
- 情報力のなさ、判断力の低下
幅広く情報をチェックしていない人や、判断力の低下している人を狙い、お金をだまし取ります。

▶詐欺被害の防止活動の一環で、10月15日に安来地域安全推進員協議会などに所属するメンバーらが、年金支給日に併せて啓発チラシなどを配布しました(JAしまねやすぎ地区本部安来東支店)。



◀山陰合同銀行社日出張所でも啓発活動を行いました。

- まじめさ
詐欺に遭ってしまっても「恥ずかしい」「人に迷惑をかけたくない」と、なかなか家族や警察などに相談しようとならない「まじめさ」や「律儀さ」に付け込みます。

消費者ホットライン
局番なしの188(泣き寝入りはイヤヤ)
安来市消費生活センター ☎23-3068