

富士見町栄養士会は朝食にピッタリなレシピを紹介して、あなたの“朝食からはじめる健康づくり”を応援します!

忙しい朝、ご飯やパンだけの食事になっていませんか?

品数をとれない時はこんな「食べるスープ」はいかがでしょう。野菜と一緒に卵や肉類、大豆製品を入れれば立派なおかずになり、栄養のバランスも良くなります。レタスなどの葉物やトマト・きのこなど、火の通りやすい食材を使えば短時間でできあがります。旬の食材を取り入れて工夫して作ってみましょう♪



しゃきしゃき! レタススープ

1人分あたりのエネルギー 47kcal 塩分0.8g

〈作り方〉

- ① 鍋に《スープ》の材料を入れ、強火にかけて煮立て、固形コンソメが溶けたら薄切りに切った玉ねぎを加えて煮る。
- ② 玉ねぎが透き通ってきたら食べやすく切ったトマト・えのき、さいごにレタスを加え、再び煮立ったら火を弱める。
- ③ 溶き卵を加え、菜箸で大きく円を描くように混ぜ合わせる。卵が浮かんできたらわかめ・刻みネギを入れてできあがり。

〈材料(5人分)〉

- ・レタス…4～5枚
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・トマト…小1個
- ・えのき…小1袋
- ・卵…1個
- ・乾燥わかめ…4g
- ・刻みねぎ…適量

- 《スープ》・水…800cc
- ・固形コンソメ…2個
- ・酒…大さじ1
- ・こしょう…少々

★Point★

忙しい朝でも手軽に作れ、野菜をたっぷりとれるスープです。レタスを入れた後は煮立てすぎず、しゃきしゃきとした食感を活かしましょう。

—消費者見守り情報 No.57—

～ポケットに入れたライターに注意!～

問 住民福祉課 住民係 ☎62-9112 または長野県中信消費生活センター ☎0263-40-3660

消費者庁には、ライターを衣類のポケットに入れた際に、衣類が焼けたという事故が複数報告されています。報告された件数の半数では、火傷の危害も発生しています。こうした事故を防ぐために、以下のことに注意しましょう。

◆残り火の事故を防止しましょう。

ライター使用後は火が完全に消えていることを確認しましょう。一般的に、使用時の火の大きさに比べ残り火は小さく、気が付きにくいものです。

着火レバーとノズルネジの間に挟まったごみ等の異物は、残り火の原因となるので取り除きましょう。蓋のないタイプのものは、ごみ等が付着しやすいので特に注意してください。残り火の原因となるので、10秒以上点火しないようにしましょう。

衣類のポケットに入れた場合は火傷の危険性が高いですが、他の場所でも火災等の恐れがあるので、常に残り火に注意しましょう。

◆意図しない着火を防止しましょう。

ライターを保管する際は、他の物と接触しないようにしましょう。ライターの着火スイッチが他の物と接触し、意図せず着火する危険性があります。机の中等で、引き出しの開閉に伴ってライターの着火レバーが押されたと疑われるケースもありました。

◆PSCマークの付いた製品を使用しましょう。

火炎の消火速度、耐熱性等の安全基準を満たし、「火炎が消えていることを確認すること」、「10秒以上点火しない」等の注意事項が表示されたライターのみがPSCマークを表示できます。現在はPSCマークが表示されていないライターは販売が禁止されていますが、過去に販売された製品等には、PSCマークがない製品もあります。

◆ライターの保管場所に注意しましょう。

ライターを子どもの手の届く場所に置かないでください。子供の火遊びによる火災の危険性があります。ライターを、車のダッシュボードの上やガスコンロ、ストーブの近くなど、高温になる場所や火を使う場所には置かないでください。