

各種相談のお知らせ (12月・1月) ※区役所1階で実施。相談は無料。市内在住の方に限ります

	日程	受付方法	問合せ
法律相談	12/3、10、17、24 1/14、21、28(木)	当日に電話予約受付 (9:00～・先着順) 相談時間 13:00～17:00	政策推進課②番窓口 予約 ☎4302-9683
※できるだけ多くの方に法律相談をご利用いただくため、同一・同種の案件について、反復的・継続的に法律相談をご利用になることは、お控えいただきますよう、お願い致します			
相続登記・後見 借金問題相談	12/11、1/8(金)	当日1階窓口で受付 (13:00～15:30)	大阪司法書士会阪南支部 ☎6628-7133(予約不要)
相続遺言 帰化相談	12/1、1/5(火)	当日1階窓口で受付 (13:00～15:00)	大阪府行政書士会 阿倍野支部 ☎6792-6724(予約不要)
税理士 相談	12/8、1/12(火)	当日1階窓口で受付 (13:00～15:30)	近畿税理士会東住吉支部 ☎6703-1800(予約不要)
行政相談	12/9、1/13(水)	当日1階窓口で受付 (13:00～14:00)	政策推進課②番窓口 ☎4302-9683(予約不要)
不動産 相談	12/4(金)	当日1階窓口で受付 (13:00～16:00)	大阪府宅地建物取引業 協会なにわ阪南支部 ☎4399-1555(予約不要)
建築士 相談	1/20(水)	当日1階窓口で受付 (13:00～15:30)	大阪府建築士事務所 協会第七支部 ☎6946-7065(予約不要)
若者(15～39歳) 自立相談	12/25(金)	コネクションズおおさか (電話・Faxで予約受付) 相談時間 14:00～17:00	コネクションズおおさか 予約優先 ☎6344-2660 FAX 6344-2677 火～土(祝日除く) 11:00～18:00
	※対象は、対人関係が苦手、ひとつの仕事が長続きしないなどの悩みを抱えた15～39歳で現在仕事に就いていない若者とその保護者		

健康情報

各種検診のお知らせ

検診内容・対象・料金等	日時	会場	予約
歯科健康相談(無料)	12/14(月) 9:30～11:00	区役所2階 検診フロア	予約 不要
結核健診(15歳以上／無料)	12/17(木) 10:00～11:00	区役所2階 検診フロア	
特定健診(大阪市国民健康保険・ 後期高齢者医療制度加入の方) ☆受診券と国民健康保険被保険 者証・後期高齢者医療被保険者証 が必要です	12/14(月) 9:30～11:00	区役所2階 検診フロア	

問合せ 保健福祉課(地域保健)③番窓口 ☎4302-9882

酒害教室

無 料

アルコールの飲みかたが問題になっている方が体験談を語り合い、回復をめざす教室です。

- 日時 第2金曜日 14:00～16:00
- 場所 区役所1階 研修室
- 対象 お酒なしの生活をめざす方、ご家族のアルコール問題に悩む方、アルコール問題のある方の支援者など
- 講師 医師・精神保健福祉相談員

問合せ 保健福祉課(保健活動)④番窓口 ☎4302-9968

平野区食生活改善推進員協議会オススメ
“クリスマス”レシピ

生活習慣病予防の調理実習で
実施したレシピをご紹介します。
ぜひ作ってみてください。
(調理実習は1月に再開予定です。)

キャロットライスのクリームソース添え

1人分:507キロカロリー

キャロットライス

【材料(4人分)】【作り方】

- 米……………280g
にんじん……………1／2本
キャロットジュース…120ml
水……………150ml
バター……………大さじ1弱
固形スープの素……………1個
ローリエ……………1枚
グリーンピース……………20g
あればエンゼル型
- 米…炊く30分程前に研ぎ、ザルにあげて水気を切る。
●にんじん…すりおろす。
●グリーンピース…熱湯にくぐらせる。
①炊飯器に、米・にんじん・キャロットジュース・水・バター・固形スープの素・ローリエを入れて炊く。
②炊き上がったらローリエを取り出し、グリーンピースを混ぜる。
③エンゼル型でリング状にし、大きめの皿に盛る。

クリームソース

【材料(4人分)】【作り方】

- 鶏むね肉……………大1枚
玉ねぎ……………1個
塩・こしょう……………少々
しめじ……………1／2パック
ブロッコリー……………1／2個
バター……………大さじ2弱
小麦粉……………大さじ2
牛乳……………100ml
固形スープの素……………1個
生クリーム……………50ml
- 鶏肉…1cm角に切り、塩・こしょうをふる。
●玉ねぎ…1cm角に切る。
●しめじ…石づきを除いてバラバラにほぐす。
●ブロッコリー…小房に分け、硬めにゆでる。
①鍋にバターを溶かし、鶏肉と玉ねぎを炒める。(焦がさないように)
②小麦粉を入れてよく混ぜ、牛乳と固形スープの素を加える。木べらで混ぜながら煮立て、しめじを加えて12～13分煮る。
③生クリームとブロッコリーを加えてひと混ぜし、火を止める。
④キャロットライスの中央にクリームソースを詰めてできあがり。

切干大根とベーコンのスープ

1人分:93キロカロリー

【材料(4人分)】【作り方】

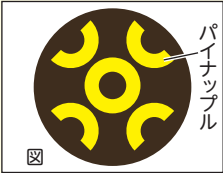
- 切干大根……………20g
ベーコン(うす切り)……………4枚
玉ねぎ……………1／4個
セロリ……………1／3本
パセリ……………適宜
固形スープの素……………1個
バター……………小さじ1
塩・こしょう……………少々
- 切干大根…さっと水洗いし、水3カップに10～15分浸ける。
※戻し汁は使用する。
●ベーコン…幅7mm程度に切る。
●玉ねぎ・セロリ…薄切りにする。
●パセリ…みじん切りにする。
①鍋にバターを溶かし、ベーコン・玉ねぎ・セロリを炒める。
②切干大根を戻し汁ごと入れ、固形スープの素を加えて10分ほど煮る。
③塩・こしょうで調味して器に盛り、パセリを散らしてできあがり。

パインのアップサイドダウンケーキ

1人分:188キロカロリー

【材料(4人分)】【作り方】

- パイナップル(缶詰)………3枚
バター……………小さじ1／2
砂糖……………10g
牛乳……………90ml
卵……………1／2個
ホットケーキミックス・100g
スキムミルク……………10g
溶かしバター……………10g
- パイナップルは水気を切り、2枚を半分に切る(1枚は丸のまま)。
●ボウルに牛乳・卵を混ぜ、ホットケーキミックスとスキムミルクを合わせて加える。粉っぽさが残る程度に混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜる。
①フライパンにバターをうすくぬって砂糖を散らす。中央に丸のままのパイナップルを置く。半分に切ったパイナップルは切った面を外側に向けて四方に置く。(図参照)
②①に生地を流し入れてフタをし、強火で1分、弱火にして5分ほど焼く。
③表面が乾き、焼き面がきつね色になったら裏返して中まで火を通してできあがり。



パイナップル

図