

おうちごはんを楽しもう

缶詰と家にある調味料で簡単にできる「サバ缶と大豆のドライカレー」を紹介します。

サバ缶と大豆のドライカレー

エネルギー 215kcal 食塩相当量 1.5g
(1人当たり。ごはんは含まない)

●材料：3人分(作りやすい分量)

サバ水煮缶・・・1缶(200g)	サラダ油・・・大さじ1 (12g)
大豆水煮缶・・・1缶(100g)	中濃ソース
ショウガ・・・1かけ	・・・大さじ1(18g)
ニンニク・・・1かけ	トマトケチャップ
タマネギ・・・1/2個(100g)	・・・大さじ1(15g)
ピーマン・・・1個(40g)	ごはん・・・適量
ニンジン・・・1/3本(50g)	*ショウガ、ニンニクはチューブを使ってもOK!
カレー粉・・・大さじ1(6g)	



完成! サラダや和え物などの野菜料理が1品あると、さらに栄養バランスが整います。

●作り方

- ①ショウガ、ニンニクをみじん切りにする
- ②タマネギ、ピーマン、ニンジンを、少し大きめのみじん切りにする
- ③フライパンでサラダ油を熱し、①を入れて香りが出たら②を入れ、中火で5分ほど炒める
- ④カレー粉を加えて炒め、香りが立ったらサバ水煮缶(汁ごと)、大豆水煮缶を加える。サバをほぐしながら1分ほど炒め、Aを加えてさらに1分ほど炒める
- ⑤ごはんを器に盛り、④をかける

市民相談案内

市民のしおり44～50ページに相談窓口の詳しい案内を記載しています▶実施日・相談内容などはお尋ねください▶予約が必要な相談があります▶電話番号などのかけ間違いにご注意ください

相談内容	問い合わせ
日常生活の悩み事▶多重債務▶行政・法律▶税金・社会保険労務▶不動産・登記▶建築・住宅修繕▶マンション管理	広聴課 ☎224-5022
消費生活	消費生活センター ☎224-6162
児童虐待	児童虐待防止 SOS センター ☎0120-283-505
子育て・児童虐待 ひとり親家庭・離婚	こども家庭課 ☎224-5821
育児の悩み	子育て支援センター ☎247-6613
子育て施設サービス等利用支援	子育て支援センター ☎247-5010
教育全般	リベラ ☎234-8333
いじめ	教育センター ☎236-1818
青少年の悩み事	少年指導センター ☎224-5724
性感染症・エイズ▶うつ・アルコール・ひきこもり	保健予防課 ☎227-5102

相談内容	問い合わせ
健康	健康づくり支援課 ☎229-4125
不妊・不育症	健康管理課 ☎229-4124
医療安全に関する相談	保健総務課 ☎227-5101
人権	さいたま地方務局川越支局 ☎243-3824
高齢者(虐待・介護予防・認知症)	地域包括ケア推進課 ☎224-6087
障害のある方	障害者福祉課 ☎224-5785 ☎225-3033
障害のある方への虐待	障害者虐待防止センター ☎227-4330 ☎226-7666
女性の悩み・DV	男女共同参画課 ☎224-5723
結婚・内職・交通事故	市民相談室(ウエスタ川越3階) ☎249-7855
労働トラブル(仕事上の悩み)	雇用支援課 ☎238-6702
就職活動・雇用・若年未就労者	しごと支援センター ☎238-6700
外国人籍市民	国際文化交流課 ☎224-5506

*6月8日(月)の川越市民サービスステーション開設に伴い、問い合わせ先が一部変更になる場合があります。

納期のお知らせ

6月30日(火)まで

■市県民税(第1期) 問い合わせ…収税課 ☎224-5686
(猶予について詳しくは、9ページをご確認ください)