



## チキン丼

鶏ささみは低脂肪・高たんぱくです。また、たんぱく質の代謝に必要なビタミンB6が豊富で、味わいもクセがなくあっさりしています。

水分たっぷりのシャキシャキ野菜とともに、香味野菜入りの甘辛だれがよく合います。



### ● 材料(4人分)

・ごはん	600g	A	・おろししょうが	大さじ2
・鶏ささみ	4本		・万能ねぎ(小口切り)	7本
・塩	小さじ1		・しょうゆ	大さじ2
・酒	小さじ2		・砂糖	大さじ1
・レタス	2枚		・ごま油	大さじ1.5
・にんじん	4cm(40g)			
・大根	4cm(100g)			

### ● 作り方

- ①ささみは筋を取り、塩、酒に30分以上つけておく
- ②にんじん、大根はせん切りにして水にさらす。レタスは食べやすい大きさにちぎる
- ③ささみを耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ500wで3分加熱する。裏返してさらに2～3分加熱し完全に火を通す。粗熱がとれたら食べやすい大きさにさく
- ④ごはんに②、③のをせ、Aと③のささみの煮汁を混ぜたたれをかける

1人分 ◎エネルギー356kcal ◎食塩相当量2.9g ◎たんぱく質:16.9g

監修：鴻巣市食生活改善推進員協議会

## 『くらしの110番』

### その注文、本当に「お得」？

### — 結局、高額請求になる「定期購入」トラブル！注文は慎重に —

#### 事例 1

オンラインゲーム中に、「化粧品が定価90%オフの1,980円！いつでも解約可能」と大きく表示されたバナー広告が現れ、安いと思い注文した。商品が届き、解約の連絡をすると「初回での解約は、定価と初回代金の差額を払うようサイト内に表示してある」と言う。見た覚えがない。

#### 事例 2

SNS閲覧中に出てきた「美容液がお得な4,000円」の広告を見て、お試しで注文した。注文後に「美容品プレゼント」と表示され、何度かスクロールした所にあった注文ボタンを押した。先日、同じ美容液が届いたので、注文していないと申し出ると「『美容品プレゼント』の注文ボタンを押すと、全7回の定期コースに変更になる」と言われた。

### 消費者へのアドバイス

通信販売で、「初回〇円」「お試し価格」「定期縛りなし」などの広告を見て1回限りと思い注文したら、「定期購入」だったという相談が後を絶ちません。安さやお得をうたった広告から、高額な請求になる「定期購入」へ誘導される場合があります。定価に比べ著しく安い・お得などの場合、注文は慎重に行いましょう。

- 「お得」だけをうのみにしてすぐ注文するのではなく、契約内容を十分確認しましょう
- 注文前に広告や最終確認画面をスクリーンショットし、保存しておきましょう。トラブル発生時に証拠となつて解決につながる場合があります
- 通信販売には原則クーリング・オフはなく、受取拒否や支払いをせず放置していても解約になりません。必ず販売業者に連絡し、解約の合意を取りましょう



困った時は、消費生活センター(市役所内・☎048-541-1321)または消費者ホットライン「188」へご相談ください