



## 手作りがんもどき

給食で人気メニューの「手作りがんもどき」を紹介します。

くずした豆腐に大和いも、卵などを加え、野菜などを混ぜ込み、丸めて油で揚げた一品です。大和いもは消化酵素のアミラーゼやビタミンB1、Cなどが豊富に含まれており、疲労回復や免疫力向上に役立ちます。

体調を崩しやすい季節の変わり目にぜひお試しください。



### ● 材料(4人分)

・木綿豆腐 1丁(300g)	・片栗粉	大さじ2
・大和いも 40g	・塩	少々
・人参 中1/5本	・卵	1/2個
・刻み昆布 5g	・揚げ油	
・干しいたけ 小3枚	・しょうゆ	小さじ2

### ● 作り方

- ①豆腐は水切りをしておく
- ②大和いもはすりおろす
- ③干しいたけ、刻み昆布は戻して短めのせん切り、人参も同様に切る
- ④豆腐に②、③、片栗粉、塩、卵を加えてよく混ぜ、柔らかいようなら片栗粉を加えて調整する
- ⑤丸く形を整えて、中温の油できつね色に揚げる
- ⑥揚げたがんもどきにしょうゆをかけてできあがり

1人分 ◎エネルギー113kcal ◎食塩相当量0.5g ◎たんぱく質4.8g

監修：保育課（栄養士）

## 「くらしの110番」

### 通販サイトやアプリに潜むダークパターンに注意

#### 事例

SNSのサプリメント1回限りお試しの広告から販売サイトへ移ると「特別価格終了まで、あと〇分」の表示が目に入り、焦って注文した。2回目が届いて定期購入と分かり、解約を申し出ると「定期契約であることと、解約条件はサイトに書いてある」と高額な解約料を請求された。改めて注文画面を見ると、ページの下部に極めて小さな文字で書いてあった。

#### 消費者へのアドバイス

ダークパターンは、一般的に、消費者が気付かない間に不利な判断・意思決定をしてしまうよう誘導する仕組みのウェブデザインなどを指すとされています。

事例の他にも、事業者により有利な選択肢に最初からチェックが入っている表示、実際より安く見せる虚偽の価格表示、無料期間後に自動で有料契約になる仕組み、会員登録しないと商品を見ることができないと思わせるなどのパターンがあります。

1. ダークパターンは普段何気なく見るウェブ広告や利用する通販サイト、アプリにも潜んでいる可能性がある的意识し、落ち着いて利用するようにしましょう。
2. ネットショッピングする際は、契約・解約条件や販売業者の情報を十分確認し、広告や最終確認画面をスクリーンショット等で保存するようにしましょう。



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