



「秋の交通安全運動」が実施されます！

交通安全運動は、道民一人ひとりに交通安全思想の普及を図るため、交通安全を自らのことと捉え、交通ルールの遵守や思いやりのある交通マナーの実践が主体的に行われるよう習慣づけ、道民一人ひとりの交通安全意識の高揚を図ることによって、交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。

【実施期間】

9月21日（水）～9月30日（金）の10日間

【実施の重点】

- ① 高齢者の交通事故防止
- ② 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ③ 居眠り運転による交通事故防止
- ④ 全ての座席のシートベルト・チャイルドシートの正しい着用
- ⑤ 飲酒運転の根絶

【交通事故防止ポイント】

- ① 運転者向け
  - ・ 秋は日没時間が早まることから、夕方から夜にかけての自転車、歩行者の見落とし、発見遅れによる交通事故が心配されます。速度を落として自転車、歩行者を早期に発見し、不意の横断などに備えましょう。
  - ・ 自動車内に安全な座席はありません。全員のシートベルト着用を確認してからスタートしましょう。
- ② 歩行者・自転車利用者向け
  - ・ 道路を横断するときは、左右の安全を確認し、近づいてくる車があるときは、通り過ぎるまで待ちましょう。また、近くに横断歩道がある場合は、少し遠周りでも横断歩道を渡りましょう。



「レークサイドハンバーグ」



家庭でシートの味

成田シェフの今月の一品

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、ややきつね色になるまでフライパンで炒める。炒め終わったら皿にあげて冷ましておく。
- ② パン粉、牛乳、卵を混ぜる。
- ③ 大きめのボールにひき肉を入れ、よく混ぜる。
- ④ 混ぜたひき肉に①と②を入れ、よく混ぜる。
- ⑤ 残りの調味料を入れ、混ぜる。
- ⑥ 厚さ1～1.5 cmの薄い小判型に形を整える。
- ⑦ ハンバーグをフライパンで焼く。強火で焼き、焼き目がついたらひっくり返す。強火のままフライパンの蓋をして、完全に焼きあがる前に蓋を取り、焼きあげる。

ポイント

- ・ ひき肉はよく混ぜないと、焼き上げたとき硬くなり肉の粒が残ります。また、高いひき肉を使うと軟らかいハンバーグができます。
- ・ 玉ねぎを多くすると甘くなります。
- ・ ソースをボン酢にするのも美味しくオススメです。味が濃い場合は、水やだし汁で薄めるとよいでしょう。



材料（5人分）

材料		
牛ひき肉	600g	
豚ひき肉	300g	
牛肉の脂（和牛）	100g	※牛肉の脂がない場合は牛脂を包丁で叩いて、細かくして使う。
玉ねぎ	200g	
調味料		
パン粉	86g	
牛乳	80cc	
卵	2個	
トマトケチャップ	26g	
塩	7g	
ナツメグ	少々	
コショウ	少々	



総料理長  
成田正則さん

レークサイド桜岡