

健康でおいしい
メニューを紹介!



ヘルスマイト おすすめレシピ

TODAY'S MENU

ベーコンときのこの卵炒め



今月の
ヘルスマイト
さん

ingredients

材料 (2人分) ※分量は目安です

ベーコン	2枚	サラダ油	小さじ1	} A
エリンギ	中1本	バター	5g	
しめじ	1/2株	しょうゆ	小さじ1	
ほうれん草	1/2袋	こしょう	少々	
卵	1個			

HOW TO MAKE
作り方



★ POINT

★いつもの炒め料理に卵を加えて、しっかりとたんぱく質を摂りましょう。卵の黄色が春らしく、食卓が華やきます。ふんわりと仕上げのために、先に炒り卵を作ったり出し、最後に戻し入れましょう。

1 ベーコンは1cm幅に切る。エリンギは長さを半分にし、短冊切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。ほうれん草の根元を丁寧に洗い、さっとゆでて3cmの長さに切る。

2 フライパンが温まったら油をひき、中火で溶き卵を流し入れる。柔らかめの炒り卵を作り、取り出しておく。

3 フライパンにバターを熱し、①を炒めてAで味付けする。2の炒り卵を戻し入れ、軽く混ぜ合わせる。

エネルギー

130 kcal

塩分

0.7 g

問合先 保健センター (☎ 75 - 6471)

エコリンからのお知らせ

問合先 ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

小牧市環境キャラクター
「エコリン」



一時多量ごみは集積場に出せません!

下記の方法で適正に
処理をしてください!

引っ越しや遺品整理などで出る**一時多量ごみ** (一度に多量に出るごみ) は、**ごみ集積場に出すことができません。** 一時多量ごみを集積場に出すと、ほかの利用者の排出が困難になり、収集効率の低下や交通の妨げになりますので、**絶対にやめてください。**



処理方法

① 地元集積場に複数回に分けて出す

引っ越しの日程が決まっている場合などで、前もって片づけることができるのであれば**燃やすごみ・破碎ごみ・資源**は、少しずつ分けてごみ集積場に出せます。ただし、**粗大ごみ**は出すことができません。

② 粗大ごみ受付センター (0120-530-415) で予約

1回の予約で5点まで有料戸別収集を行っています。(1,050円/1点)

③ 自分で持ち込む

資源: 資源回収ステーション (無料)

燃やすごみ・破碎ごみ・粗大ごみ: 小牧岩倉エコルセンター (有料)

④ 一般廃棄物収集運搬許可業者に依頼する

収集運搬料金が必要となります。

持ち込み先の詳細 →



許可事業者の一覧 →



※資源・ごみの分け方と出し方についてはホームページをご確認ください。

