

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

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
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



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、取り出してください。



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。

#### 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、食卓が華やぎます。ふんわりと仕上げるために、先に炒り卵を作ってとり出し、最後に戻し入れましょう。



エネルギー

130 kcal

塩分

0.7 g

問合先 保健センター (☎ 75-6471)

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」



下記の方法で適正に  
処理をしてください！



## 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）

持ち込み先の詳細→



許可事業者の一覧→



### 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。

※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。

