

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

鶏のさっぱり煮

ingredients

材料 (2人分) ※分量は目安です

鶏手羽元	8本	酢	90mL	} (A)
しょうが	1かけ	しょうゆ	大さじ3	
にんにく	1/2かけ	砂糖	大さじ3	
ブロッコリー	適量	水	150mL	
レタス	適量			
ミニトマト	適量			

HOW TO MAKE 作り方

- 1 手羽元の水気を拭き取る。添え用のブロッコリーは軽く茹でる。
- 2 しょうがは皮付きのまま薄切りにし、にんにくは包丁の腹でつぶす。
- 3 鍋にAと②を入れ、煮立たせる。
- 4 煮立ったら手羽元を入れ、落し蓋をして弱火で15分程度煮て、上下を入れ替えて、煮汁が1/2～1/3になるまで煮る。
- 5 ブロッコリー、レタス、ミニトマトを添えて器に盛る。



POINT

お酢を使うことで、鶏肉が柔らかく、食べやすくなります。
また、加熱により和らいだ酸味が料理のアクセントになり、ごはんがすすむ一品ですよ。

今月の
ヘルスマイト
さん

(一人分)

エネルギー
312 kcal
塩分
2.6 g

問合せ 保健センター (☎ 75 - 6471)

問合せ ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

エコリン

からのお知らせ

ごみ収集車の火災事故が発生しました

昨年11月、破碎ごみに混入していたスプレー缶が原因で、ごみ収集車の火災事故が起きました。間違ったごみの排出で人の命に関わる事故が発生することがあります。適正なごみの排出を行ってください。

中身を使い切ったスプレー缶類やモバイルバッテリーなどの
小型充電式電池が使用されている機器は
必ず危険ごみ(中身の見える透明袋)で出してください。



火災事故の原因となったスプレー缶 →

スプレー缶類は白・赤・緑袋
には絶対に入れないで下さい!



小牧市環境
キャラクター
「エコリン」

中身を使い切ったスプレー缶類の穴開けは不要です



調査したスプレー缶類の約半分の
スプレー缶類が穴開けされていました。

市で危険ごみの組成調査をしたところ、排出されていたスプレー缶のうち、穴が開けられていた状態のスプレー缶類が、約半分(約900本のうち450本)もありました。

市では、令和2年4月から穴開け作業をする際の事故を防ぐために、中身をすべて使い切ったスプレー缶類は穴を開けずに危険ごみで出せるようになりました。

中身が使い切れないもの 市役所のごみ政策課窓口(本庁舎2階)か、市内の各資源回収ステーションへお持ち込みください。