

健康でおいしい
メニューを紹介！

ヘルスメイト おすすめレシピ



TODAY'S MENU

ひじきの香ばしミルク煮

ingredients

材料 (2 人分) ※分量は目安です

ひじき(乾燥)	大さじ 2	牛乳	100 ml	} (A)
人参	1/4 本	砂糖	小さじ 1/2	
玉ねぎ	1/4 個	しょうゆ	小さじ 1/2	
すりごま	大さじ 1/2	かつお節	小袋 1/2	
冷凍枝豆(さや付き)	10さや			

HOW TO MAKE
作り方



1 枝豆は解凍して、さやから豆を取り出す。

2 ひじきはよく洗ってから、水に浸してもどし、水気をきる。

3 人参は千切りに、玉ねぎは薄切りにする。

4 鍋に A を入れて中火にかけ、ふつふつとしてきたら②と③を入れ、汁気が少なくなるまで中火で煮る。

5 ④にすりごまと①を加え、火を少し強め、混ぜながら水分をとばす。

POINT

和食の定番「ひじき煮」を、牛乳とごまを使い香ばしく煮ました。
牛乳が苦手な方でも食べやすく、カルシウムや食物繊維が摂取できるレシピです。

今月の
ヘルスメイト
さん

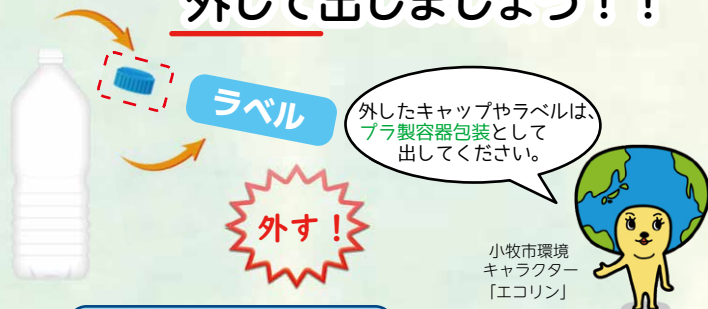
(一人分)

エネルギー
111 kcal
塩分
0.5 g

問合先 保健センター (☎ 75 - 6471)

エコリンからのお知らせ

ペットボトルのキャップとラベルは
外して出しましょう！！



正しい出し方

水で洗ったあと、つぶしてから資源用指定袋(緑色)に入れて出してください。
家庭から出されるごみは、正しく分別して適正に処理しましょう。

ワンポイント

同じボトル類でも「ペットボトル」と「プラ製容器包装」に分かれます！



飲料や調味料(食用油、香辛料の強いソースなど除く)のボトルはペットボトルです。



PETに含まれない容器ボトルはプラ製容器包装です。食用油、シャンプーのボトルなどが対象です。

問合先 ごみ政策課 (☎ 76 - 1147)

野焼きの苦情が多く寄せられています

ごみの焼却行為である『野焼き』は、法律で禁止されています。

違反者に5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金またはこの併科(法人には3億円以下の罰金)が科せられる場合があります。

ごみの焼却、『野焼き』は絶対にやめましょう。

一部の例外

- ・ どんど焼き等の宗教上の行事を行うために必要な焼却
- ・ 農業等を営むために肥料化を目的とした稲わら等の焼却
- ・ たき火やキャンプファイヤー等の木くずの焼却で軽微なもの

上記の例外でも風向きや時間帯などは考慮していただき、ご近所の迷惑になる野焼きはやめてください。

生活環境に影響を与える場合は行政指導の対象となります。



←野焼きに関してはコチラ

