

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

### ちりめんじゃことフキのご飯



今月の  
ヘルスマイト  
さん

ingredients

材料 (2人分) ※分量は目安です

米	1合	ちりめんじゃこ	20g
酒	大さじ1	フキ	1本
白醤油	大さじ1/2	三つ葉	2本
昆布	5cm角	塩(フキの板摺用)	少々
水	適量		

HOW TO MAKE  
作り方



#### POINT

★ふきの美味しい季節です。生のふきは塩をこすりつけ(板ずり)、たっぷりの湯で3-5分茹でましょう。冷水にとり皮と筋をむきます。保存する場合は水につけたまま冷蔵しましょう。

- 1 米を研ぎ水に30分浸し、ザルにあげておく。
- 2 ポイントを参考にフキを処理し、縦を半分、長さを3cmに切る。
- 3 米を炊飯器に入れ、白醤油と酒で調味し、1合の目盛まで水を入れる。昆布をのせて炊く。

- 4 炊けたら昆布を取り出し、じゃことフキを上を広げて蒸らす。
- 5 茶わんに盛り、三つ葉を散らす。

エネルギー  
**292kcal**  
塩分  
**0.9g**

問合せ 保健センター (☎ 75-6471)

## エコリンからのお知らせ

～古紙・古布類と雑がみの出し方について～

問合せ ごみ政策課 (☎ 76-1187)

小牧市環境キャラクター  
「エコリン」

資源・ごみ収集カレンダーで  
収集日をしっかり確認しま  
しょう!



### 紙・布 (koshi, koku)

収集は **月2回**

新聞・雑誌・段ボール・飲料用紙パック



ひもで十文字に縛り、資源回収場所へ出す(雨天中止)  
※飲料用紙パックは水でさっと洗い、乾燥させてください。

古布類



資源用指定袋(緑袋)に入れて出す  
※ジャンパー(革、ビニール)、ダウンジャケットは**破碎ごみ**

### 雑がみ (zatsugami)

収集は **週1回**

上記の古紙と油などで汚れた紙以外のすべての紙類(包装紙、ハガキ、プリント類、お菓子の箱など…)  
※金属部分やフィルムなどが付着した状態でも取り外さずにそのまま出せます。



紙袋または資源用指定袋(緑袋)に入れて出す  
※個人情報が入る場合や雨天時は、  
資源用指定袋(緑袋)に入れて出してください。  
(袋から出すことなく資源化します)