

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

豆乳ムース

ingredients

材料 (作りやすい分量) ※分量は目安です

無調整豆乳	250ml
生クリーム	50ml
砂糖	大さじ5
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
季節の果物	適量

エネルギー
131 kcal
塩分
0.1 g
(1/4 個当たり)



HOW TO MAKE 作り方

- 1 直径 20 cm くらいのボウルに水を入れ、ゼラチンをふり入れてふやかす。
- 2 生クリームを別のボウルで 8 分立てくらいに泡立てる。
- 3 鍋に豆乳と砂糖を入れて火にかける。砂糖が溶けて鍋のまわりがふつふつしてきたら火を止めて、①のボウルに注ぎゼラチンを溶かす。ボウルごと氷水に浮かべ混ぜながら冷やしていく。

POINT

★豆乳には、大豆イソフラボンや、抗酸化作用のあるサポニンが含まれており、日頃から意識して摂りたい食品の一つです。豆乳ムースは、大き目の容器に作って取り分けると、作りやすく、量の調節もしやすいですよ。



今月の
ヘルスマイト
さん

- 4 とろみがついてきたら、②の生クリームを加えて良く混ぜ合わせる。容器に移して冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 季節のフルーツを添えていただく。

〈P25 にヘルスマイト養成講座の案内があります。ぜひご覧ください。〉

問合先 保健センター (☎ 75 - 6471)

問合先 ごみ政策課 (☎ 76 - 1147)

エコリンからのお知らせ

野焼きはやめましょう!!

ごみの焼却行為である、いわゆる『野焼き』は、一部の例外を除き、法律で禁止されています。違反者には、5年以下の懲役もしくは 1,000 万円以下の罰金またはこれを併科 (法人に対しては 3 億円以下の罰金) される場合があります。

ご近所の迷惑になる野焼きは絶対にやめましょう。



小牧市環境キャラクター
「エコリン」

野焼きの苦情が多く寄せられています!!

燃やすものによっては、ダイオキシンなどの有害物質が発生し、人の健康や自然環境への影響も心配されています。

例外で認められている農業などでのやむを得ない焼却でも、『煙が目にしみる』『洗濯物が外に干せない』『におい』などのご近所の迷惑になる野焼きはやめてください。



<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
- ・ 農業や林業を営むために害虫駆除や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日常生活を営むために行う木くずの焼却で軽微なもの



上記の例外でも風向きや風の強さ、時間帯を考慮していただき、ご近所の迷惑になる野焼きは絶対にやめてください。
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。