

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

### あさりといろいろ 野菜のクラムチャウダー



材料 (2人分) ※分量は目安です

あさり水煮缶	小1缶	茹でブロッコリー	60g
じゃがいも	1/2個	牛乳	250ml
玉ねぎ	1/4個	バター	10g
にんじん	2cm	小麦粉	大さじ1
ベーコン	小2枚	固形コンソメ	1/2個
		塩、こしょう	少量

#### HOW TO MAKE 作り方

- 1 あさりの水煮缶は身と汁に分け、汁は水と合わせて1カップにする。
- 2 じゃがいも、にんじんはちょう切りに、玉ねぎ、ベーコンは5mm幅に切る。
- 3 鍋にバターを溶かし、Aを炒める。色が透き通ってきたら、小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでよく炒める。
- 4 ①の水1カップとあさりの身を加え、弱火でやわらかくなるまで煮込む。

#### POINT

★あさりには、鉄や、造血作用のあるビタミンB12が豊富に含まれており、昔から「貧血予防にはあさり」といわれてきました。肌寒くなってきたこの季節に、体を温めつつ、不足しがちな栄養素を補えるレシピです。牛乳を豆乳に変えても美味しいですよ。



今月の  
ヘルスマイト  
さん

- 5 具材が柔らかくなったら固形コンソメ、牛乳を加えて、一煮立ちさせる。
- 6 塩、こしょうで味をととのえ、彩りに茹でブロッコリーを添える。

エネルギー  
**273kcal**  
塩分  
**1.3g**

問合先 保健センター (☎ 75 - 6471)

## エコリンからのお知らせ

### ～プラスチック製容器包装の正しい出し方～

問合先 ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

#### 集積場への出し方



同じボトル類でも「ペットボトル」と「プラスチック製容器包装」に分かれます!



小牧市環境キャラクター「エコリン」



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



PETに含まれない容器ボトルはプラ製容器包装です。



### 充電式電池を使用した製品は「危険ごみ」へ

加熱式たばこや電動シェーバー、デジタルカメラ等のリチウムイオン電池(充電式電池)が内蔵されている製品は**危険ごみ(透明袋)**です。

火災事故の原因となるため**赤袋(破碎ごみ)**や**緑袋(資源)**では絶対に出さないでください!



現在も多数の危険ごみが混入しており大変危険です!



▲市公式YouTubeチャンネルより  
◀動画はこちらから

