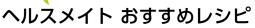
## 健康でおいしい "ューを紹介!





## TODAY'S MENU あさりといろいろ 野菜のクラムチャウダ

材料 (2人分) ※分量は目安です

あさり水煮缶 小1缶 60g 茹でブロッコリー 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 2 cm 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 小量 JON TO MAKE

作り方

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。

じゃがいも、にんじんはいちょう切りに、玉ね ぎ、ベーコンは 5 mm幅に切る。

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。

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。

MANAGE DE LA COMPANIO DEL COMPANIO DE LA COMPANIO DEL COMPANIO DE LA COMPANIO DE LA COMPANIO DEL COMPANIO DELLA COMPANIONE DELLA COMPANIO DELLA COMPANIONE DELLA COMPANIO DELLA COMPANIO DELLA COMPANIO DELLA COMPA

★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。



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。

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  $273_{kcal}$ 塩分 **1.3** g

## 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~

集積場への出し方



①中身を残さないようにし、 水でさっと洗う



②資源用指定袋 (緑袋) に 入れて資源回収場所へ出す

**問合先** ごみ政策課(☎76 - 1187)

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



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<mark>危険ごみ (透明袋)</mark> です。

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





▲市公式 YouTube チャンネルより

◀動画はこちらから

