

カンカンにできちゃう
メニューを紹介!

わたしもコックさん 168

TODAY'S MENU

ゴーヤと豚肉のみそいため

ingredients

材料 (4人分) ※分量は目安です

ゴーヤ	1本	砂糖	大さじ2
豚肉	150g	赤みそ	25g
たまねぎ	中1/2個	みりん	小さじ1
にんじん	中1/2本	塩・こしょう	適量
油	適量	でんぷん	小さじ1
		水	適宜

HOW TO MAKE 作り方

- 1 ゴーヤは、縦半分に切ってワタと種をとり除き、3~4ミリで切る。豚肉は、一口大に切る。たまねぎは、半分に切り薄切りにする。にんじんは短冊切りにする。
- 2 ゴーヤを塩もみし、さっとゆでる。



苦手な人が多いゴーヤですが、みそと炒めることで食べやすくなります。

今月の
コックさんは

令和2年度学校給食応募献立

小木小学校 丹羽 蘭々音さん

※学校給食用にアレンジしました。

- 3 フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。たまねぎ、にんじん、ゆでたゴーヤを加えて炒める。
- 4 混ぜ合わせておいたAを全体にからませて皿に盛り付ける。

問合せ 学校給食課 (南部学校給食センター) (☎ 42 - 0363)

問合せ ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

エコリンからのお知らせ

「資源」・「ごみ」の分け方と出し方

危険ごみ

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です。火災事故の原因となるため必ず透明袋で出してください。



プラスチック製品

衣装ケースやハンガー、バケツなどの一辺が60cmより小さいプラスチック製品は**破碎ごみ**で出してください。また、ボールペンや歯ブラシなどの15cm以下のプラスチック製品は**燃やすごみ**としても出すことができます。



毛布・タオル

汚れや破れがある場合は**燃やすごみ(白袋)**、汚れや破れがなく綺麗な場合は**古布(緑袋)**で出してください。



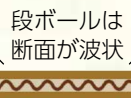
間違えやすいポイントやお問い合わせの多いものをピックアップしました。



小牧市環境キャラクター
「エコリン」

段ボール

古紙の収集日(月に2回)にひもで十字に縛ってください。段ボールとは、波状に加工した紙を裏表の紙で挟んで接着された構造のものを指します。雑がみとしてのは出せないの注意してください。



出したごみが回収されていない

収集車のルートによっては午後まで収集がかかることがあります。収集日の朝8:30までに適正に分別して出したごみは収集されますのでご理解のほどよろしくお願いいたします。