

健康でおいしい
メニューを紹介!



038

ヘルスマイト おすすめレシピ

TODAY'S MENU

ごまたっぷり根菜の煮物

ingredients

材料 (2人分)

鶏もも肉	1/2 枚	④	だし	2 カップ
ごぼう	30cm		しょうゆ	大さじ 1 と 1/2
れんこん	1 節		みりん	大さじ 1
人参	5cm		酒	大さじ 1
すりごま	大さじ 2			
ごま油	大さじ 1			

エネルギー	塩分
318 kcal	2.3 g
(1人分当たり)	



HOW TO MAKE 作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、ごぼう、れんこん、にんじんはよく洗って食べやすい大きさの乱切りにする。
- 2 鍋にごま油を入れ、中火で鶏肉を炒めて色が変わったたら、ごぼう、れんこん、にんじんを加えて炒め、全体に油が回ったら④を加える。
一煮立ちしたら火を弱め、落し蓋をして15分ほど煮る。

POINT

★お正月メニューの箸休めに、たっぷりのごまを加えた優しい味の煮物はいかがですか。ごまに含まれるセサミンには強い抗酸化作用があり、老化防止、動脈硬化の予防、血圧を下げるなどの効果が期待できます。



今月の
ヘルスマイト
さん

- 3 煮汁が少なくなったら火を止めて、すりごまを加えて混ぜ合わせる。

問合先 保健センター (☎ 75 - 6471)

エコリンからのお知らせ

家電リサイクル法対象機器 (家電4品目) の出し方

問合先 ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

不用品回収業者へ回収の依頼は
行わないでください!



小牧市環境キャラクター
「エコリン」

以下の家電リサイクル法対象機器は、**消費者がリサイクル料金を負担する**ことが義務付けられています。
ごみ集積場には出すことができませんので注意してください。

家電4品目

冷蔵庫、テレビ
洗濯機、エアコン



リサイクル料金は家電リサイクル券センターで確認することができます。

コールセンター：☎ 0120 - 319 - 640

ホームページ：https://www.rkc.aeha.or.jp/

☆処分をする際には・・・製品を購入した店や購入する店に引き取りを依頼する

☆購入先が不明の場合は・・・

- ①指定引き取り場所に直接持ち込む
郵便局で「リサイクル料金」を支払う

指定引取場所の「西濃運輸株」に持ち込む

住所：新小木1-92 TEL：77-7361

受付：午前9～12時、午後1～5時

休業日：日曜日、祝日、お盆、年末年始



- ②一般廃棄物収集運搬許可業者に依頼
リサイクル料金以外に収集運搬費が必要となりますが、自宅まで収集に来ます。
詳細については収集業者へ直接問い合わせください。

一般廃棄物収集運搬許可業者の
一覧はこちらから→



市内の家庭から出される使用済家電などを廃棄物として回収するには、小牧市の一般廃棄物収集運搬業の許可が必要です。**一般廃棄物収集運搬業の許可を持っていない不用品回収業者に回収を依頼しないでください。**

無料回収と表記されていても、運送料や手数料として後に多額の請求を受けるなどのトラブルになる恐れがありますのでご注意ください。