

健康でおいしい  
メニューを紹介!



039

## ヘルスマイト おすすめレシピ

TODAY'S MENU

### 豆腐入りふわふわつくね



ingredients

材料 (2人分) ※分量は目安です

鶏ひき肉	150g	ごま油	} ① 小さじ1 ひとつまみ
豆腐	100g	塩	
冷凍枝豆	10さや		
片栗粉	大さじ1	ポン酢しょうゆ	} 大さじ2
油	小さじ1	みりん	
		砂糖	} ② 大さじ1 小さじ1

HOW TO MAKE  
作り方

- 豆腐は水切りする。
- 枝豆を解凍し、さやから取り出す。
- ボウルにひき肉と①をいれて混ぜ、粘りが出てきたら、1の豆腐と、枝豆、片栗粉を加える。食べやすい大きさに成型する。
- フライパンに油を熱し、両面を3分ずつ焼く。混ぜておいた②を入れて絡める。

#### POINT

春の行楽シーズンに向けて、おかずにも、お弁当にもぴったりのメニューです。包丁要らずで作れるのも嬉しいポイント！枝豆を加えることで、食感良く、彩りもよく仕上がりますよ。



今月の  
ヘルスマイト  
さん

エネルギー | 塩分  
**172kcal** | **1.3g**  
(1人分当たり)



問合先 保健センター (☎ 75 - 6471)

問合先 ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

## エコリンからのお知らせ

～感染症対策のためのごみの出し方～

感染が拡大しているため  
今一度ご確認ください

小牧市環境キャラクター  
「エコリン」



### 使用したマスクやティッシュなどの捨て方

鼻水等が付着したマスクやティッシュなどは密封したビニール袋等に入れ、そのまま燃やすごみ指定袋(白袋)に入れてください。その他、次のことを心がけていただくことが感染症対策として有効です。

- ① ごみ箱にごみ袋をかぶせていっぱいになる前に出す。



- ② ごみに直接触れないよう袋の空気を抜いて口をしっかり縛る。



- ③ ごみを捨てたあとは石鹸を使って手をよく洗う。



### 清掃活動を行う際の注意点

- ◎作業前、作業中、作業後において、**3つの密(密集、密接、密閉)**を回避してください。
- ◎作業する際は、手袋、ゴーグル、マスク等の防護具を着用し、肌の露出の少ない作業着(長袖・長ズボン)を着用してください。
- ◎ごみには素手でさわらないようにし、こまめな消毒、手洗いの徹底をしてください。
- ◎熱中症予防として、こまめに水分補給をし屋外で人と十分な距離(2m以上)がとれる場合は、マスクを外すようにしてください。

### 感染症対策のためごみを出すときに心がけること

- ◎ごみの散乱防止のため、ごみ袋の口はしっかりと縛って封をする
- ◎収集車の圧縮作業で袋が破裂することで、作業員の感染リスクが起るため、**袋の空気を抜く**
- ◎食品を使い切る等、ごみの減量を心がけ集積場へ出すごみの量を減らす
- ◎作業員の感染リスクをなくするために正しい**分別・収集ルールを守る**

新型コロナウイルス感染者や疑いのある方の家庭ごみの出し方については市ホームページをご確認ください▶

