

健康でおいしい
メニューを紹介!



ヘルスメイト おすすめレシピ

040

TODAY'S MENU

青菜とチーズのわさびヨーグルト和え

ingredients

材料 (2人分) ※分量は目安です

小松菜	120g	プレーンヨーグルト	大さじ2
プロセスチーズ	20g	練りわさび	小さじ1/2
ツナ缶	1/2缶 (35g)	しょうゆ	小さじ1/2



HOW TO MAKE 作り方

- 1 小松菜は茹でて冷水にとり、冷ます。根本は切り落とし、2cm長さに切る。
- 2 プロセスチーズは7mm角に切る。
- 3 ボウルにツナ缶(汁ごと)、プレーンヨーグルト、わさび、しょうゆを入れて混ぜ、①②を和える。

POINT

小松菜にふくまれているカルシウムはホウレンソウの3倍! 骨粗しょう症の予防にも役立つ緑黄色野菜です。さらにツナ、チーズ、ヨーグルトを加えることでたんぱく質もとれる和え物になっています。わさびの量はお好みで加減してくださいね。



今月の
ヘルスメイト
さん

エネルギー | 塩分
101 kcal | **0.9 g**
(1人分当たり)

問合せ 保健センター (☎ 75 - 6471)

エコリンからのお知らせ

~ごみ集積場のカラス対策~

皆さんが利用しているごみ集積場は、常にカラスが狙っています! 誤った出し方は、カラスがごみを荒らす原因にもなりますので、ごみは正しく出してください。

問合せ ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

ルールを守って
ごみ集積場を清潔に
保ちましょう!



小牧市環境キャラクター「エコリン」

ごみ出し ルール

- ①資源・ごみ収集カレンダーで確認し、収集日を守る。
- ②収集日当日の朝 8:30 までに集積場へ出す。
- ③分け方と出し方をしっかりと守り、正しい分別で出す。

これらが守られないと、
ごみが収集されず、集積
場にごみが残り続けてし
まいます。

カラスネットが設置されている集積場では、全てのごみをしっかりとネットをかぶしてください。



誤ったカラスネットの使い方



ごみがネットにかぶっていない



隙間からごみが出ている

ネットが設置されていても、しっかりとネットをかぶせないなど、使い方を間違えると、効果がなくなってしまいます。
カラスは小さな隙間も見逃しません!

★ごみ集積場を管理している皆さんに、ごみ政策課窓口にて、集積場に設置するカラスネットやカラス除けサークルを無償で配布しています。カラス対策としてぜひ、ご活用ください。

