

カンタンにできちゃう
メニューを紹介!

わたしもコックさん 171

TODAY'S MENU

具だくさんカラフルひじき

ingredients

材料 (4人分) ※分量は目安です

乾燥ひじき	5g	しょうゆ	小さじ2	A
ちくわ	20g	砂糖	小さじ1	
まぐろ油漬け	30g	みりん	大さじ1	
にんじん	1/5本	和風だし	小さじ1/2	
大豆水煮	40g			
枝豆(冷凍)	12g			
コーン	20g			

HOW TO MAKE

作り方

- 1 ちくわは輪切り、にんじんは薄切りにする。
- 2 フライパンにまぐろ油漬けを入れ、炒める。
- 3 もどしたひじきと、他の具材を加えさらに炒める。
- 4 Aの調味料と水(大さじ2)を加えさらに炒める。



彩り鮮やか!!

今月の
コックさんは

令和3年度応募献立の入賞作品です。
北里中学校 ^{ふなはし} 舟橋 ^{ともき} 智生さん

※学校給食用にアレンジしました。

5 汁気がとぶまで炒めたらできあがり。

フライパンで簡単に調理できる一品です。

ひじきが苦手な人も、ツナとちくわが入るので食べやすいです。

問合せ 学校給食課 (東部学校給食センター) (☎ 79 - 4833)

問合せ ごみ政策課 (☎ 76 - 1147)

エコリンからのお知らせ

～粗大ごみの出し方～

自分で持ち込む場合 (200円/10kg)

小牧岩倉エコルセンターへ持ち込みしてください。
エコルセンターホームページ▶



▲WEB予約ページ

▲市ホームページ



小牧市環境キャラクター
「エコリン」

戸別収集の場合 (1点/1,050円)

1. まずは予約をする
 ① WEB 受付
 (受付時間) 24時間 365日
 ② 粗大ごみ受付センター
 ☎ 0120 - 530 - 415
 (受付時間) 9:00 ~ 17:00 (土・日、祝日・年末年始を除く)
 ※収集日の1週間前までに予約が必要です。
 ※1回の受付につき5点まで
2. シールを買う
 小牧市粗大ごみ処理手数料納付券(シール)を購入
 粗大ごみ処理手数料納付券取り扱い店一覧等については市ホームページをご覧ください。
3. ごみを出す
 予約日の朝8:30までに指定の場所へ出してください。



粗大ごみとは・・・
縦横高さのいずれかの
1辺が60cm以上のもの

(例)



ご注意ください!

家電リサイクル法対象機器(テレビ・冷蔵庫・洗濯機・エアコン)や農機具、消火器、タイヤ、グランドピアノなどは粗大ごみとして収集できません。