

健康でおいしい
メニューを紹介!

ヘルスマイト おすすめレシピ

041

TODAY'S MENU

薄切り肉で酢豚

ingredients

材料 (2人分) ※分量は目安です

豚薄切り肉	120g	ピーマン	40g
塩	少々	しめじ	60g
酒	少々	酢	大さじ 2
片栗粉	大さじ 1/2	砂糖	大さじ 2
長ネギ (みじん切り)	15g	④ しょうゆ	大さじ 1 と 1/2
生姜 (すりおろし)	小さじ 1/2	水	120cc
にんじん	60g	片栗粉	大さじ 1
玉ねぎ	60g		

HOW TO MAKE 作り方

- 豚薄切り肉はみじん切りにした長ネギ、生姜、塩、酒で下味をつけ、一口大に丸めて握り、片栗粉をまぶす。
- にんじん、玉ねぎ、ピーマンは一口大に切り、しめじは小房に分ける。にんじんは5分ほど茹でておく。柔らかくなったらほかの野菜も入れ、2分ほど茹で、ざるにあげる。
- フライパンにごま油を熱し、①の肉を転がしながら焼く。火が通ったら②の野菜を入れて、合わせておいた④の調味料をかき混ぜてから加え、からめながら炒める。



POINT

豚肉に含まれているビタミンB1は、疲労回復に役立つと言われています。薄切り肉を使う事で、火の通りも早く、柔らかくて食べやすくなります。野菜の味が茹でる事で引き立ち、ヘルシーな酢豚になります。



今月の
ヘルスマイト
さん

エネルギー
198kcal
塩分
2.4g
(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

～剪定枝類の出し方の注意点～

剪定枝類として出せるもの

葉・枝・草・幹・根・竹



集積場への出し方

- 枝は直径 10cm 以下で長さ 60 cm 未満にして紐などで縛る
- 草葉は中身の見える透明袋に入れる



- 燃やすごみ収集日の朝の 8:30 までに
ごみ集積場に出す (回収は午後です)



小牧市環境キャラクター
「エコリン」

問合せ ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

剪定枝類として出せないもの

ごみなどが混ざっている落ち葉や草、果実・野菜 (茎、葉、つる等)、花、加工木材
→ 燃やすごみ指定袋 (白袋) で出してください。

資源回収ステーションへの持込み

○第2 資源回収ステーション

住所：大草 5786 - 83

受付：土・日 (1/1 ~ 1/3 除く) 8:30 ~ 17:00

○第3 資源回収ステーション

住所：新小木 4 - 29

受付：毎日 (1/1 ~ 1/3 除く) 9:30 ~ 16:00

※持ち込みの際は住所確認をさせていただきます。
1日に搬入できる量は原則 1t までです。(軽トラック約 3 台分)

- 注意点**
- 草・葉を透明袋で出す際には異物 (ビニールやごみなど) が入らないように注意してください。
 - 枝や葉を段ボールや米袋、新聞紙等には巻かず、必ず中身が見える状態にしてください。
 - 事業者が剪定したものと事業者の敷地から排出されるものについては剪定枝類として回収できません。

先日、市内のプラスチック製容器包装の中間処理施設および破碎ごみを収集しているパッカー車で火災が発生しました。

おそらく発火性危険物 (リチウムイオンバッテリー使用製品等) の混入が原因だと考えられます。人の命に関わる重大事故を防ぐために今一度分別の徹底にご協力をお願いします。

