

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

042

TODAY'S MENU

### 牛乳もち



ingredients

材料 (2人分)

※分量は目安です

牛乳	1カップ	A	きな粉	大さじ 1.5
片栗粉	大さじ 3		砂糖	大さじ 1.5
砂糖	大さじ 1.5		塩	少々

#### HOW TO MAKE 作り方

- 1 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜる。
- 2 かき混ぜながら火にかけ、沸騰したらさらにもち状になるまで、2分ほど練りながら煮る。
- 3 ぬらしたバットに流し入れ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。冷えたら食べやすく切り分ける。
- 4 Aを混ぜ合わせ、③にかける。

#### POINT

自宅にある材料で簡単に作れます。きな粉と相性のよい、やさしい甘みのもっちりおいしいデザートです。

カルシウムやたんぱく質を手軽にとれるので、お子さんだけでなく、おとなの方にもおすすめです。



今月の  
ヘルスメイト  
さん



エネルギー	塩分
164kcal	0.3g
(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

問合せ ごみ政策課 (☎ 76 - 1147)

### 野焼きはやめましょう!!

ごみの焼却行為、いわゆる「野焼き」は、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律 第16条の2」で禁止されています。

ごみの焼却行為は「においや煙により気分が悪くなる」「洗濯物に汚れやにおいがつく」などの近所迷惑になります。また、ダイオキシン類などの有害物質を発生させ、人の健康への影響も心配されています。



### 罰則

違反者には、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金またはこれを併科（法人に対しては3億円以下の罰金）が科せられる場合があります。

※野焼きには下記のとおり一部例外規定はありますが、上記と同じく周辺の生活環境に影響を与える場合、指導の対象となります。

#### 一部例外規定

- ① どんど焼き等の宗教上の行事を行うために必要な焼却
- ② 農業や林業を営むために害虫駆除や肥料化を目的とした稲わら等の焼却
- ③ たき火やキャンプファイヤー等の日常生活を営むために行う木くずの焼却で軽微なもの

## ご近所の迷惑になるごみの焼却はやめましょう!!

家庭より排出されるごみについては、小牧市配布の冊子「資源・ごみの分け方と出し方」に従って正しく分別し、処理してください。



小牧市環境キャラクター  
「エコリン」

広報 こまき 2022 9.1

