

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

043

TODAY'S MENU

里芋ピザ



ingredients

材料 (4人分) 作りやすい量です ※分量は目安です

里芋	大5個	ミニウインナー	8本
塩	小さじ1/5	ピーマン	1/2個
たまねぎ	1/4個	ピザソース(市販)	大さじ1
えび	4尾	とろけるチーズ	1/2カップ

HOW TO MAKE 作り方

- 1 里芋は皮をむいて柔らかくゆで、なめらかにつぶし、塩を混ぜておく。
- 2 フライパンに油を熱し、①を丸く伸ばして両面をこんがり焼く。
- 3 表面にピザソースを塗り、背ワタを取ったエビ、ウインナー、薄く切ったたまねぎ、ピーマンをのせ、ふたをしてじっくり焼く。

POINT

いつもの煮物に飽きたらぜひ。のせる具材はおうちにあるものでいろいろお試しください。

里芋に含まれるぬめり成分の水溶性食物繊維は腸内環境を整えます。また、余分な塩分を排泄するカリウムを豊富に含み、むくみ予防や高血圧予防に効果があります。



- 1 具に火が通ったらとろけるチーズをかけ、ふたを取ったまま火を強め、カリッと焼き上げる。

エネルギー

127kcal

塩分

0.8g

(1人分当たり)

問合せ 保健センター (☎ 75 - 6471)

問合せ ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

エコリンからのお知らせ

ペットボトルのキャップとラベルは外して出しましょう!!



外したキャップやラベルは、**プラ製容器包装**として出してください。

小牧市環境キャラクター
「エコリン」



正しい出し方

水で洗ったあと、つぶしてから**資源用指定袋(緑色)**に入れて出してください。家庭から出されるごみは、正しく分別して適正に処理しましょう。

ワンポイント

同じボトル類でも「ペットボトル」と「プラ製容器包装」に分かれます!



飲料や調味料(食用油、香辛料の強いソースなどを除く)のボトルはペットボトルです。



PETに含まれない容器ボトルはプラ製容器包装です。食用油、シャンプーのボトルなどが対象です。

最近、野焼きの苦情が多く寄せられています

問合せ ごみ政策課 (☎ 76 - 1147)

ごみの焼却行為である『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。(違反者に対する罰則規定あり)

ごみの焼却、『野焼き』は絶対にやめましょう。



一部の例外

- ・どんど焼き等の宗教上の行事を行うために必要な焼却
- ・農業等を営むために肥料化を目的とした稲わら等の焼却
- ・たき火やキャンプファイヤー等の木くずの焼却で軽微なもの

左記の例外でも風向きや時間帯などは考慮していただき、ご近所の迷惑になる野焼きはやめてください。生活環境上支障を与える場合は行政指導の対象となります。

