

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

044

TODAY'S MENU

### とうふ団子汁

ingredients

材料 (2人分) 作りやすい量です ※分量は目安です

A	絹ごし豆腐	90g	小松菜	1株	
	小麦粉	100g			
	油あげ	小1枚	B	だし汁	2カップ
	にんじん	20g		酒	大さじ1
	ねぎ	1/4本		しょうゆ	小さじ2

#### HOW TO MAKE 作り方

- 1 Aをボウルに入れよく混ぜ合わせる。
- 2 油あげは1cm幅、にんじんは短冊切り、ねぎは斜め切り、小松菜はざく切りにする。
- 3 鍋にBと油あげとにんじんを入れ煮立たせる。



#### POINT

たんぱく質や野菜がしっかりとれる具だくさんのおつゆ。濃いめにとったおだしで煮込んでくださいね。お好みで七味やゆずを入れると味が引き締まりますよ。



今月の  
ヘルスマイト  
さん

- 4 ①をスプーンで一口大にまとめて③にいれて煮る。団子が浮いてきたらねぎ、小松菜を入れ、2~3分煮込む。

エネルギー  
258kcal

塩分  
1.1g

(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

### 家電リサイクル法対象機器 (家電4品目) の出し方

不用品回収業者へ回収を  
依頼しないでね!



小牧市環境キャラクター  
「エコリン」

以下の家電リサイクル法対象機器は、**消費者がリサイクル料金を負担する**ことが義務付けられています。

**ごみ集積場には出すことができません**ので注意してください。

#### 家電4品目

冷蔵庫、テレビ  
洗濯機、エアコン



リサイクル料金は家電リサイクル券センターで確認することができます。

コールセンター: ☎ 0120 - 319 - 640

ホームページ: <https://www.rkc.aeha.or.jp/>

☆処分をする際には・・・製品を購入した店や購入する店に引き取りを依頼する

☆購入先が不明の場合は・・・

#### ①指定引き取り場所に直接持ち込む

郵便局で「リサイクル料金」を支払う  
※大草簡易郵便局では取り扱いしていません。



指定引取場所の「西濃運輸(株)」に持ち込む

住所: 小牧市新小木1-92 TEL: 77-7361

受付: 9:00~正午、13:00~17:00

休業日: 日曜日、祝日、お盆、年末年始



#### ②一般廃棄物収集運搬許可業者に依頼

リサイクル料金以外に収集運搬費が必要となりますが、自宅まで収集に来ます。詳細については収集業者へ直接お問い合わせください。

一般廃棄物収集  
運搬許可業者一覧▶



市内の家庭から出される使用済家電などを廃棄物として回収するには、小牧市の一般廃棄物収集運搬業の許可が必要です。**一般廃棄物収集運搬業の許可を持っていない不用品回収業者に回収を依頼しないでください。**

無料回収と表記されていても、運送料や手数料として後に多額の請求を受けるなどのトラブルになる恐れがありますのでご注意ください。

※「無料で不用品を回収します」等のチラシが投函されていた場合、お手数ですがごみ政策課までご連絡ください。