

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

045

TODAY'S MENU

鶏つくねのごま風味焼き

ingredients

材料 (2人分) 作りやすい量です ※分量は目安です

鶏ひき肉 120g	A	パン粉 大さじ1
たまねぎ 1/4個		片栗粉 小さじ1
青じそ 3枚		酒 小さじ1/2
サラダ油 小さじ1		しょうゆ 小さじ1/2
サラダ菜 2枚		塩 2つまみ
		白ごま 大さじ1/2

HOW TO MAKE 作り方

- 1 玉ねぎ、青じそをみじん切りにし、鶏ひき肉と合わせ、粘りが出るまで混ぜる。
- 2 1にAを入れ、しっかり混ぜる。
- 3 8等分にし、平たく丸め、サラダ油をひいたフライパンで両面を焦がさないように焼く。
- 4 サラダ菜と一緒に盛り付ける。



POINT

たっぷりのごまとしその風味がさわやかなつくねです。皮むきタイプのごまを使うとプチプチ食感とともに、栄養を吸収しやすくなります。



今月の
ヘルスマイト
さん

(1人分あたり)	エネルギー 166kcal	塩分 0.6g
----------	-------------------------	-------------------

【訂正】ヘルスマイトおすすめレシピ043について

R4/11/1号17ページ掲載の「ヘルスマイトおすすめレシピ」において、「里芋に含まれるぬめり成分のガラクトマンナンは腸内環境を整えます」との記載がございましたが、現在の研究では植物性のぬめり成分は「ムチン」に分類されないとの知見があります。該当部分について「里芋に含まれるぬめり成分は水溶性食物繊維で、腸内環境を整えます」と訂正させていただきます。

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

⚠️ 一時多量ごみはごみ集積場に出せません!

引っ越しや遺品整理などで出る一時多量ごみは、ごみ集積場に出すことができません。

一時多量ごみをごみ集積場に出すと、ほかの利用者の排出が困難になり、収集効率の低下や交通の妨げになりますので、絶対にやめてください!

下記の方法で適正に
処理をしてください!



小牧市環境キャラクター
「エコリン」



処理方法

① 地元ごみ集積場に複数回に分けて出す

引っ越しの日程が決まっている場合などで、前もって片づけることができるのであれば燃やすごみ・破碎ごみ・資源は、少しずつ分けてごみ集積場に出せます。
資源・ごみの分け方と出し方についてはホームページをご確認ください。

② 自分で持ち込む

資源：資源回収ステーション (無料)

燃やすごみ・破碎ごみ・粗大ごみ：小牧岩倉エコルセンター (有料)

持ち込み先の詳細▶



③ 一般廃棄物収集運搬許可業者に依頼する

収集運搬料金が必要となります。

許可業者の一覧▶



粗大ごみを自分で持ち込むことができない場合は・・・

粗大ごみ受付センター (☎ 0120 - 530 - 415) または Web で予約

1回の予約で5点まで有料戸別収集を行っています。(1,050円/1点)

粗大ごみについて▶

