

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

047

TODAY'S MENU

焼きなす酢味噌かけ

ingredients

材料 (2人分) 作りやすい量です ※分量は目安です

なす (中)	2 個	お好みの薬味 (みょうが、しそなど)
木綿豆腐	100g	
酢味噌 (酢、砂糖、味噌、ごま)		適量
	各小さじ2	

HOW TO MAKE 作り方

- 1 なすは丸ごと網焼きし、水にとり、皮をむき、食べやすい長さに切る。
- 2 豆腐は軽くゆでて、水気をきる。
- 3 盛り合わせて、酢味噌をかける。
- 4 お好みの薬味を添える。

POINT

なすは焼くことで、やわらかい食感になり、年配の方でも食べやすいです。調理の際に、なすを数回板ずりしてから焼くと、皮が簡単にむけます。なすに数カ所切れ目を入れておくと、火の通りも早いです。

エネルギー	塩分
94 kcal	0.8 g
(1人分当たり)	



今月の
ヘルスマイト
さん

問合せ 保健センター (☎ 75 - 6471)

教えて! エコリン!

適正処理困難物とは

市では適正に処理することのできないごみのことです。「購入した店」または「専門業者」のいずれかに処理を依頼してください。

適正処理困難物 (例)

タイヤ、機械オイル、塗料、LP ガスボンベ、バッテリー、カーバッテリー (鉛蓄電池など)、耐火金庫、モーターバイク、農業用機械器具、フロン使用製品 など



注意点

- ◎必ず「購入した店」または「専門業者」に依頼する。
- ◎白・赤・緑の袋には絶対に入れない!



詳細は右のQRコードから確認できます。▶

問合せ ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

廃棄物適正処理指導員が清掃活動をしています

前号で「廃棄物適正処理指導員」の役割を紹介したから、今号は指導員が日頃、行っている清掃活動を紹介するよ。



指導員は市内を巡回して、不法投棄が多い場所のパトロールを行ったり、ごみ拾いをしたりなどして、市民の皆さんが住みやすいまちを目指して、日々がんばっているよ。

これからも市民の皆さんも協力して、暮らしやすいきれいなまちにしていこう。

ごみの不法投棄は犯罪です!

エコリンの
コラム



小牧市環境キャラクター「エコリン」