

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

048

TODAY'S MENU

麻婆じゃが芋

ingredients

材料 (2人分) 作りやすい量です ※分量は目安です

じゃが芋	120g	水	小さじ 1	
豚こま切れ肉	30g	小ねぎ	少々	
A {	にんにく (みじん切り)	3g	みりん	小さじ 1
	赤唐辛子 (輪切り)	小 1/2 本	味噌	小さじ 2/3
	油	小さじ 2	しょうゆ	小さじ 2/3
片栗粉	小さじ 1/2			

HOW TO MAKE 作り方

- 1 じゃが芋は皮をむき、5mm 角の棒状に切る。器に B を合わせ溶かしておく。豚こま切れ肉は、1cm 幅に切る。
- 2 フライパンに A を入れ中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わったら、じゃが芋を加えて炒め、油が回ったら蓋をして、弱火で 2~3 分蒸し焼きにする。

問合先 保健センター (☎ 75 - 6471)



POINT

赤唐辛子は、ハサミでカットすると細かくできます。お好みで量を調節しましょう。
じゃが芋は、あらかじめレンジ加熱しておくとし短になります。

エネルギー	塩分
132 kcal	0.6 g
(1人分当たり)	



今月の
ヘルスマイト
さん

- 3 じゃが芋が軟らかくなったら B を加え、2~3 分炒め煮し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 器に盛り、小ねぎの小口切りをのせる。

問合先 ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

教えて! エコリン!

ペットボトルの捨て方について

ペットボトルの正しい出し方

ふたとラベルを外し、水でさっと洗い、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。



外したふたやラベルは、
プラ製容器包装として出してね。



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。

ボトル to ボトル (B to B) を知ってる?

食品用の使用済みペットボトルを原料化し、新たな食品用ペットボトルに再利用することを「ボトル to ボトル (B to B)」と言うよ。

「B to B」により、繰り返しペットボトルをリサイクルすることで、新たな資源の使用を抑え、国内での資源循環を進めることにより、原油から製造する場合と比較して約 6 割の二酸化炭素排出量を削減することができると言われてるんだ。

小牧市でも、「B to B」を検討していて、2050 年を目途に本市の二酸化炭素排出量実質ゼロを目標とする「ゼロカーボンシティ」の実現に向けて取り組んでいくよ。

資源の循環と二酸化炭素の排出量削減に協力してね!

エコリンの
コラム

小牧市環境キャラクター「エコリン」

