

カンタンにできちゃう  
メニューを紹介!



# わたしもコックさん 179

TODAY'S MENU

## スタミナ豆乳キムチうどん

ingredients

材料 (4人分) ※分量は目安です

にんじん	1/4本	キムチ	60g
たまねぎ	1/3個	水	710cc
ねぎ	1/3本	豆乳	85cc
かまぼこ	40g	しょうゆ	小さじ1
鶏肉	80g	チキンブイヨン	10g
しめじ	1/4株	ごま油	小さじ1/4
		うどん	4玉

HOW TO MAKE  
作り方

- 1 にんじん・かまぼこはいちょう切り、たまねぎは薄切り、ねぎは小口切り、鶏肉は2cm角に切る。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- 2 熱したフライパンにごま油を入れ、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、そこににんじん・たまねぎ・しめじ・キムチを加えてさらに炒める。
- 3 炒めた具材に水・豆乳・かまぼこを入れ、煮立てる。



※学校給食用にアレンジしました。



今月の  
コックさんは

令和4年度応募献立の入賞作品です。

北里中学校 林 更紗さん

- 4 煮立ったら、チキンブイヨンとしょうゆ、最後にねぎを加える。
- 5 うどんを入れてさっと加熱する。お椀に盛り付けて完成。

・フライパンだけでつくることができる身体に優しい料理です。

問合先 学校給食課 (北部学校給食センター) (☎ 41 - 3251)

## 教えて! エコリン!

### “野焼き”は絶対にやめましょう!!

ごみの焼却行為、いわゆる「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。

家庭から排出されるごみについては、正しく分別し、処理してください。

なお、野焼きには一部例外規定がありますが、周辺的生活環境に影響を与える場合、指導の対象となります。

#### 一部例外規定

- ① どんど焼き等の宗教上の行事を行うために必要な焼却
- ② 農業や林業を営むために害虫駆除や肥料化を目的とした稲わら等の焼却
- ③ 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

#### 《罰則》

違反者には、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金またはこれを併科(法人に対しては3億円以下の罰金)される場合があります。

問合先 ごみ政策課 (☎ 76 - 1147)

ごみを燃やすと「においや煙で気分が悪くなる」、「洗濯物に汚れや臭いがつく」などの近所迷惑になるよ。ほかにも、ダイオキシン類などの有害物質による人体の健康への影響も心配されるんだよ。例外規定はあるけれど、ご近所の迷惑になるごみの焼却は絶対にやめようね!

家庭から出た剪定枝類は、第2・第3資源回収ステーションへの持ち込みもできるよ。詳しくはホームページを確認してね。



詳細はこちら▶



エコリンの  
コラム

小牧市環境キャラクター「エコリン」

