

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



TODAY'S MENU

### キノコとミルクの炊き込みご飯

ingredients

材料 (2人分) 作りやすい量です ※分量は目安です

米	1合	牛乳	100ml
しめじ	40g	ベーコン	30g
まいたけ	40g	コンソメ (顆粒)	小さじ1
にんじん	40g	パセリ	適量

HOW TO MAKE  
作り方

- 1 米は洗って、30分位水に浸け置く。
- 2 しめじ・まいたけは石づきを取り、食べやすいようにほぐす。
- 3 にんじんは薄めにちょう切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 4 炊飯器に米・コンソメ・牛乳を入れ、「1」の目盛りまで水を加えて混ぜる。  
(固形コンソメの場合は、砕いておく)

### POINT

牛乳と一緒に炊き込むことで、カルシウムを摂取できます。まいたけには、ビタミンDが含まれています。しめじやベーコンも加わり、牛乳のおいも気になるおいしい炊き込みご飯です。

エネルギー	塩分
<b>382 kcal</b>	<b>1.2 g</b>
(1人分当たり)	

- 5 手順4に手順2、3の具材を入れ、そのまま炊く。  
(米に具を混ぜると、均一に炊けません)
- 6 炊きあがったら、器に盛り付け、パセリを飾る。



今月の  
ヘルスマイト  
さん

問合せ先 保健センター (☎ 75 - 6471)

問合せ先 ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

## 教えて! エコリン!

### 「古紙・古布類」と「雑がみ」の出し方について

#### 古紙 (雨天中止)・古布類 収集は月2回

・新聞・雑誌・段ボール・飲料用紙パック



ひもで十文字に縛り、資源回収場所へ出してください。  
※飲料用紙パックは水で洗い、乾燥させてください。

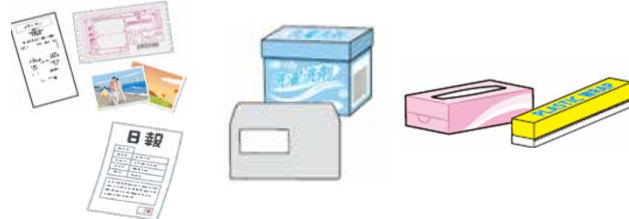
#### 古布類



資源用指定袋 (緑袋) に入れて出してください。  
※ジャンパー (革・ビニール)、ダウンジャケットは破砕ごみになります。

#### 雑がみ 収集は週1回

左記の古紙と油などで汚れた紙以外のすべての紙類  
※金属部分やフィルムなどが付着した状態でも取り外す必要はありません。



紙袋または資源用指定袋 (緑袋) に入れて出してください。  
※個人情報が入る場合や、雨天の場合は、資源用指定袋 (緑袋) に入れて出してください。(袋から出すことなく、資源化します)

しっかり分別すれば  
資源になるよ。  
必ず収集日を確認しよう!



◀ 詳細はこちら



小牧市環境キャラクター「エコリン」