

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

冬野菜のクリームシチュー

ingredients

材料 (2人分) 作りやすい量です ※分量は目安です

白菜	200g	A	オリーブオイル	小さじ1
にんじん	40g		バター	15g
たまねぎ	50g		小麦粉	15g
ウインナー	2本		牛乳	300ml
ブロッコリー	60g		コンソメ (顆粒)	2g

HOW TO MAKE 作り方

- 1 Aをそれぞれ食べやすく切る。ブロッコリーは、小房に分けて下茹でする。
- 2 オリーブオイルでにんじんを炒めてから、他の食材を炒める。
- 3 しんなりしたらバターを加え、溶けたら小麦粉をふり入れ、しっかり炒める。



POINT

シチューは体を温め、栄養も効率よく摂れるお料理です。バターが入ることで、味に深みとコクを出します。お鍋1つでできます。ウインナーは、ベーコンなどで代用してもいいですよ。



エネルギー	塩分
312 kcal	1.2 g
(1人分当たり)	

- 4 牛乳、コンソメを加え、混ぜながら弱火で煮る。とろみがついたら、皿に盛り付け、ブロッコリーを飾る。

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!

家電4品目の出し方

■家電4品目とは…

冷蔵庫、テレビ、洗濯機、エアコンのこと



■処分するときは注意が必要

家電4品目は、法律により消費者がリサイクル料金を負担することが義務付けられています。

そして、**ごみ集積場には出すことができません!**

正しい方法で処分してください。

■処分方法

- ①指定引き取り場所に直接持ち込む。
- ②一般廃棄物収集運搬許可業者に依頼する。



◀詳細はこちら▶



⚠ 違法な不用品回収業者にご注意を!!

最近、市内で「違法な不用品回収業者のチラシが入っていた」との通報が多くあるよ。

違法な不用品回収業者に依頼をしてしまうとトラブルになる危険性が高いんだ。

“無料”“高価買取”とアピールし、回収した後に「処分をするために費用が必要になった」、「大型トラックを手配したためお金がかかる」などと言われ、高額な料金を請求される恐れがあるよ。

実際に、「高額な請求をされてしまった」という声が、市民から寄せられているんだ!

不審なチラシや個人で判断がつかない場合などは、ごみ政策課まで連絡してね。

不用品回収業者の業務形態



エコリンの
コラム

小牧市環境キャラクター「エコリン」

