

# わたしもコックさん

181

TODAY'S MENU

## マーボー里芋

ingredients

材料 (4人分) ※分量は目安です

里芋	大4個	おろししょうが	小さじ1
米粉	適量	中華だし	小さじ1
揚げ油	適量	三温糖	小さじ2
豚ひき肉	100 g	しょうゆ	小さじ2
ピーマン	1個	みそ	大さじ1と1/2
にんじん	1/2本	ケチャップ	小さじ2
玉ねぎ	1/2個	一味とうがらし	少々
おろしにんにく	小さじ1	水	カップ1と1/2
		油	適量

HOW TO MAKE  
作り方

- 1 里芋は乱切り、ピーマンは細切り、にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。Aの調味料と水を混ぜておく。
- 2 里芋は米粉をつけて油で揚げる。
- 3 フライパンに油を熱し、にんにく・しょうがを入れ、香りが出たら、豚ひき肉を炒める。



※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。

光ヶ丘中学校 川上 紗羅さん

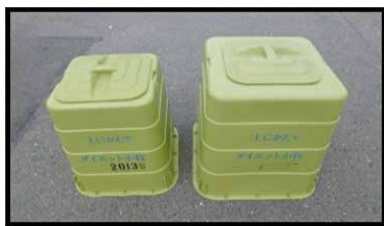
- 4 にんじん・玉ねぎ・ピーマンを加え、さらに炒める。
- 5 Aの調味料を入れ、煮立たせる。
- 6 揚げた里芋を加えて、煮る。

・みんなが大好きなマーボー豆腐を里芋でアレンジしました。

問合先 学校給食課 (東部学校給食センター) (☎ 79 - 4833)

## 教えて! エコリン!

### 中古コンポスト容器を配布します!



- と き 2/17 (土) 9:00 ~ 9:30
- ところ 第1資源回収ステーション (小牧原新田 423)
- 対 象 市内在住で、配布日当日に持ち帰ることができる方
- 配布数 コンポスト【小】20基  
容量 130 ℓ 【高さ 60cm・上辺 43cm・下辺 56cm】  
コンポスト【大】24基  
容量 200 ℓ 【高さ 66cm・上辺 52cm・下辺 61cm】
- 料 金 無料
- その他 先着順 (1世帯2基まで)  
※発酵促進剤はつきません。
- 申 込 2/7 (水) ~ 14 (水) の間に、電話または直接ごみ政策課窓口までお越しください。

問合先 ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

「食品ロス」ってなに?

「食品ロス」とは、本来ならまだ食べられるのに捨てられている食品のことを言うよ。

食べ物を捨てることはもったいないことで、環境にも悪影響を与えてしまうんだ。

日本では、年間 523 万トン (家庭: 244 万トン、店舗: 279 万トン) もの「食品ロス」があるんだって!

これは日本人1人あたりが、毎日お茶碗1杯分 (約114g) の食べ物を捨てていることと同じなんだ。

「食品ロス」をなくすためには...

- 食事は残さず食べる。
- 外食時は注文しすぎない。
- 食材は必要な分だけ買う。
- 料理の際は食材を使い切る。



みんなで「食品ロス」を無くしていこう!

エコリンの  
コラム

小牧市環境キャラクター「エコリン」

