

カンタンにできちゃう
メニューを紹介！



181

わたしもコックさん

TODAY'S MENU

マーぼー里芋

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

- 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。
- 里芋は米粉をつけて油で揚げる。
- 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。

問合先 学校給食課（東部学校給食センター）（☎ 79-4833）



※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

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

・みんなが大好きなマーぼー豆腐を里芋でアレンジしました。

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 ℥ [高さ 60cm・上辺 43cm・下辺 56cm]

コンポスト【大】24基

容量 200 ℥ [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るんだ。

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」

