

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

じゃがいもガレット

ingredients

材料 (2人分) 作りやすい量です ※分量は目安です

じゃがいも	1個 (200g)	ピザ用チーズ	40g
たまねぎ	50g	サラダ油	大さじ 1
アミエビ (素干し)	10g		

HOW TO MAKE 作り方

- 1 じゃがいもは細切り、たまねぎは薄切りにして、よく揉みこんで、混ぜる。
- 2 ①にアミエビとチーズを入れ、混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油を引き、②の半量を入れ、薄く押さえつけるよう、弱火でこんがり両面焼く。
- 4 ③と同様の手順で、残りの半量を焼く。



今月の
ヘルスマイト
さん

POINT

フランス語で「丸く平たい料理」を意味するガレット。アミエビとチーズを入れて、カルシウムがたっぷりとれる工夫をしました。お好みで青味野菜を入れてもいいですよ。お子さんのおやつに、大人のおつまみにどうぞ。

エネルギー	塩分
224 kcal	0.7 g
(1人分当たり)	

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!

一時多量ごみの処理方法について

引っ越しや遺品整理などで出る**一時多量ごみ** (一度に多量に出るごみ) は、**ごみ集積場に出すことができません。**

ほかの利用者の排出が困難になり、収集効率の低下や交通の妨げになりますので、**絶対にやめてください。**

【処理方法】

① 地域のごみ集積場に複数回に分けて出す

② 自分で持ち込む

資源

→資源回収ステーション (無料)

燃やすごみ・破碎ごみ・粗大ごみ

→小牧岩倉エコルセンター (有料)

資源・ごみの
持ち込み▶



③ 一般廃棄物収集運搬許可業者に依頼する

収集運搬料金が必要です

許可業者一覧▶



粗大ごみを自分で持ち込むことができない場合は...

粗大ごみ受付センター(☎0120-530-415)または Web 予約

※ 1回の予約で5点まで有料戸別収集可
(1点あたり1,050円)

粗大ごみの申込み▶



ごみ分別アプリ「ごみの日ナビ」が
使えなくなります!

「ごみの日ナビ」の小牧市情報提供サービスが
3月末をもって終了するため、今後は「さんあ〜る」
を利用してください。

ごみ分別アプリ「さんあ〜る」の
ダウンロードはコチラ▼



▲ iOS 用



▲ Android 用

8言語対応で、とても便利
なんだ。まだダウンロード
していない人はお早めに!



小牧市環境キャラクター「エコリン」