

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

チキンとポテトのハンバーグ風

ingredients

材料 (2人分) 作りやすい量です ※分量は目安です

鶏ミンチ	150g	酒	大さじ 1
じゃがいも 小 1 個 (120g)		醤油	小さじ 2
にんじん	30g	砂糖	小さじ 1
大葉	5 枚	おろししょうが	小さじ 1/2
油	適量	おろしにんにく	小さじ 1/2
レタス	適量	ごま油	小さじ 1
トマト	適量	片栗粉	大さじ 2~3
		塩	少々
		こしょう	少々

HOW TO MAKE 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、5mm 角に切る。耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ (600W) で、2分 30 秒加熱する。
- 2 にんじん、大葉はみじん切りにする。
- 3 ビニール袋に鶏ミンチと A を加え、混ぜ合わせ、①と②を加えて、さらに混ぜる。



POINT

大葉の代わりに、青のり粉を入れてもいいですよ。お弁当のおかずにもなります。

エネルギー 273 kcal | 塩分 1.2 g
(1 人分当たり)



今月の
ヘルスマイト
さん

- 4 油を薄くひいたフライパンを中火で熱し、6 等分にスプーンですくい、平らな円形に整え並べる。両面に焼き色が付くまで、加熱する。その後、蓋をして蒸し焼きにする。
- 5 焼きあがったら、お皿に盛り、洗ったレタスとくし切りトマトを添える。

問合先 保健センター (☎ 75 - 6471)

問合先 ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

教えて! エコリン!

「プラスチック類」の出し方の注意点

4 月からプラスチック製品とプラスチック製容器包装と一緒に「プラスチック類」で出すことができるようになりました。しかし、プラスチック製品であっても「プラスチック類」として出すことができないものもありますのでご注意ください。



小牧市環境キャラクター「エコリン」

5 mm以上の厚みがあったり、ロープまたはひも状のものは、処理の過程で機械故障の原因になるよ。
また、汚れているものや中身が残っているものは再商品化できないから「プラスチック類」では出さないようにしてね!

プラスチック類として出せないもの (例)

<p>破砕ごみとして出すもの</p> <p>クーラーボックス、ポリタンク (1 辺が 60 cm 以上のものは粗大ごみ)</p> <p>シート状のもの</p>	<p>危険ごみとして出すもの</p> <p>刃物が混在しているもの</p> <p>内蔵された小型充電式電池が取り外せないもの</p> <p>火災の恐れがあるもの</p>	<p>粗大ごみとして出すもの</p> <p>1 辺が 60 cm 以上のもの</p>
<p>ひも状、ロープ状の長いもの</p>	<p>厚さ 5mm 以上のもの</p>	<p>金属類として出すもの</p> <p>電気や電池で動く家電・おもちゃなど</p>

詳しくは
ホームページを
ご確認ください▶

