



野菜と豚肉丼

ingredients

材料（2人分） 作りやすい量です		※分量は目安です	
ピーマン	80g	醤油	大さじ 1
にんじん	60g	酒	大さじ 1
エリンギ	50g	砂糖	大さじ 1/2
豚こま肉	150g	おろししょうが	小さじ 1
溶き卵	2個分	おろしにんにく	小さじ 1
油	少々	水	大さじ 3
ご飯	300g	水溶き片栗粉	
		(片栗粉 小さじ 1 : 水 小さじ 1)	
		七味唐辛子	お好み

HOW TO MAKE
作り方

- 1 フライパンで油を熱し、炒り卵を作り、取り出す。
- 2 ピーマン、にんじん、エリンギと豚こま肉を細切りにする。
- 3 ①のフライパンで豚肉の色が変わるまで炒め、ピーマン、にんじん、エリンギを加え、さらに加熱する。
- 4 ③に火が通ったら、合わせた A を加えて炒め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 器にご飯をよそい、炒り卵と④を盛り付ける。お好みで七味唐辛子をかける。



POINT

何品もおかずをつくるのが難しいときにフライパン一つで手軽にバランスよく栄養をとることができます。豚肉と卵で高齢者に不足しがちなたんぱく質も補えます。

エネルギー

525kcal

塩分

2.0 g

(1人分当たり)



今月の
ヘルスメイト
さん

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！

ごみ収集車のごみが燃える事故が発生！

電池(充電式電池)やスプレー缶は危険ごみで！

令和6年5月に、破碎ごみを収集するごみ収集車でごみが燃える事故が発生しました。原因は小型充電式電池が内蔵されたものが破碎ごみで出されたものと考えられます。

電池や小型充電式電池、リチウムイオン電池を内蔵する製品およびスプレー缶を「**破碎ごみ**」「**燃やすごみ**」「**プラスチック類**」で排出すると、ごみ収集車の火災の原因となります。人命に関わる事故を防ぐため、絶対に「**危険ごみ**」として、**透明袋**で出してください！



〈火災のイメージ写真〉



〈今回の原因と思われるもの〉

エコリンのコラム

子ども服のリユースをやっています！

市内の児童館で、まだ着ることができない不要になった子ども服を無料で引き取り、欲しい方に無料で提供（ひとり5点まで）しています。小学校低学年までの子ども服とマタニティ服が対象になります。

子どもが成長して不要になった服がある方や、子どもに着せる服が欲しい方は利用してください。

受付時間などは児童館によって違うから、詳しくはホームページで確認してね。



くる・くる・くるり



▲ホームページ



小牧市環境キャラクター
「エコリン」