

カンタンにできちゃう  
メニューを紹介!

# わたしもコックさん 184

TODAY'S MENU

## もやしとツナの旨辛ナムル

ingredients

材料 (4人分) ※分量は目安です

|       |        |        |       |
|-------|--------|--------|-------|
| 大豆もやし | 200 g  | 砂糖     | 小さじ 2 |
| ツナ缶   | 1缶     | 酢      | 小さじ 2 |
| にんじん  | 中1/2 個 | コチュジャン | 1~2g  |
| しょうゆ  | 大さじ1   | ごま油    | 適量    |

HOW TO MAKE  
作り方



※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5年度応募献立の入賞作品です。  
光ヶ丘中学校 森田 紗永さん

- 1 にんじんを千切りにする。
  - 2 千切りにしたにんじんと大豆もやしを鍋でゆでる。  
ゆであがったら、流水で冷やし、水気を切る。
  - 3 しょうゆ、砂糖、酢、コチュジャンを混ぜ合わせる。
  - 4 ②にツナと③を入れて、和える。
  - 5 ごま油を入れて、さっとかき混ぜて出来上がり。
- ・ごはんに合う一品です。
  - ・③で合わせた調味料が薄まらないように、②で水気をよく切っておくことで、よりおいしくなります。
  - ・お好みでコチュジャンの量を調節してみてください。

問合先 学校給食課 (南部学校給食センター) (☎ 42 - 0363)

問合先 ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

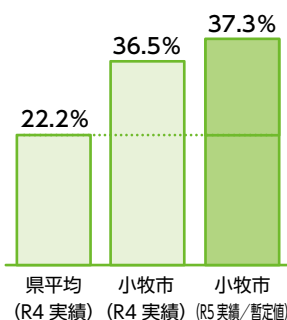
## 教えて! エコリン!

### 小牧市のリサイクル率について

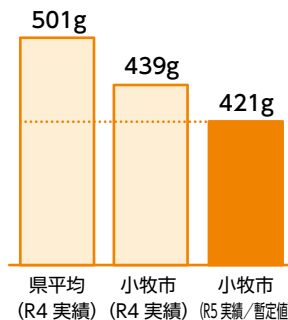
小牧市全体のごみ量に対するリサイクル率は、**37.3% (R5実績 / 暫定値)**であり、平成28年度から令和4年度までは愛知県下の市の中では、**7年連続1位**となっています!

限りある資源を大切にするため、引き続き、ごみの減量化と適正な分別排出にご協力ください。

〈本市のリサイクル率〉  
愛知県全体の平均より約  
15%高い。



〈本市の1日1人あたりごみ排出量〉  
愛知県全体の平均より1日  
1人あたり約80g少ない。



### 8月10日(土)~18日(日)の ごみの持ち込みについて

この期間中は、小牧岩倉エコルセンター (有料) や資源回収ステーション (無料) の混雑が予想されますので、計画的にごみの処理をお願いします。また、**粗大ごみ**は戸別収集 (有料: 1点につき1,050円) も実施しています。(一度に5点まで)

※エコルセンターへ搬入可能なもの: **燃やすごみ、破碎ごみ、粗大ごみ** (エコルセンター問合先: ☎ 79 - 1211)

※エコルセンターは、**土・日**の搬入不可

戸別収集を利用する場合は、収集日の1週間前までの予約が必要になるので、早めに予約してね。

予約受付: 粗大ごみ受付センター

☎ 0120 - 530 - 415

(午前9時~午後5時 ※土・日、祝日を除く)

または Web 受付 (24時間)

ページID: 30424



小牧市環境キャラクター  
「エコリン」