

トマトとふわふわ卵の酸辣湯

ingredients

材料（2人分） 作りやすい量です

※分量は目安です

トマト	100g	片栗粉	小さじ 2
しめじ	25g	水	小さじ 2
溶き卵	1 個分	酢	小さじ 2
お湯	300cc	ごま油	少々
A		ラー油	お好み
鶏ガラスープ	小さじ 2		
醤油	小さじ 1		
砂糖	小さじ 1		

HOW TO MAKE
作り方

- 1 トマトはよく洗って、湯剥きし、1cm 角に切る。
しめじは根元を取り除き、1cm 幅に切る。
- 2 300cc のお湯で、①を 1 分ほど煮る。
- 3 ②に A を入れて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみ
をつけ、溶き卵を回し入れる。



POINT

ラー油を加えると、さわやかな酸味とピリ
辛な味わいがやみつきに！
トマトのうま味とお酢の力が夏の暑さで疲
れた体を元気にしてくれます。
(夏場は冷やして食べても美味しいです)

エネルギー

86kcal

塩 分

1.5 g

(1 人分当たり)



今日の
ヘルスメイト
さん

- 4 最後に酢、ごま油を加え、軽く混ぜる。
※食べる時にお好みでラー油をかける。

問合先 保健センター (☎ 75 - 6471)

教えて！エコリン！

問合先 ごみ政策課 (☎ 76 - 1147、76 - 1187)

ごみ集積場のカラス対策について

ごみ政策課の窓口で、ごみ集積場のカラス対策とし
てカラスネットやカラス除けサークル用のメッシュパ
ネル（45 cm× 60 cm）を配布しています。

ごみ集積場の管理に必要の方はごみ政策課ま
でご連絡ください。（在庫状況によりすぐにお渡しでき
ない場合があります）



使用上の注意点



- ・ごみ袋はネットの中
に入れる。
- ・隙間ができないよう
しっかりかける。
- ・ボロボロになったら
交換する。

“野焼き”は絶対にやめましょう！

ごみの焼却行為、いわゆる「野焼き」は、「廃棄物の
処理及び清掃に関する法律第 16 条の 2」で禁止され
ています。家庭より排出されるごみについては、正し
く分別し、排出してください。

家庭から出た剪定枝類は、第 2・第 3 資源回収ステー
ションへの持ち込みが可能です。

なお、野焼きには一部例外規定がありますが、周辺
の生活環境に影響を与える場合指導の対象となります。

一部例外規定

- ① どんど焼き等の宗教上の行事を行うために必要な焼却
- ② 農業や林業を営むために害虫駆除や肥料化を目的とした
やむを得ない稲わら等の焼却
- ③ たき火などの日常生活を営むために行う木くずの焼却で
軽微なもの

違反した人には罰則もあるから、
絶対にしないでね！



小牧市環境キャラクター「エコリン」