

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

055

TODAY'S MENU

ほうじ茶プリン

ingredients

材料 (4 個分) 作りやすい量です

※分量は目安です

粉ゼラチン	7.5g	砂糖	大さじ 3
水	大さじ 3	黒蜜	大さじ 1
牛乳	350ml		
ほうじ茶	大さじ 1.5		
(お茶パックに入れる)			

HOW TO MAKE
作り方

- 1 水 (大さじ 3) で、粉ゼラチンをふやかしておく。
- 2 牛乳とほうじ茶を煮立たせ、火を止め、3～5 分程度蒸らす。
- 3 茶葉を取り出し砂糖、ふやかした粉ゼラチンの順に加え、余熱で溶かす。
- 4 粗熱が取れたら器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



POINT

黒蜜の代わりに、はちみつやメープルシロップをかけてもいいですよ。
そのまま食べても、ほうじ茶が香り、おいしいです。

エネルギー

102kcal

塩分

0.1 g

(1 人分当たり)



ヘルスマイト
今月の
ヘルスマイト
さん

5

お好みで、黒蜜をかける。

問合先 保健センター (☎ 75 - 6471)

教えて！エコリン！

子ども服リユース臨時イベント開催します！

昨年、大好評だった子ども服リユースの臨時イベントを開催します！

昨年は 1,000 着以上を
お配りしました！

日時：12月21日(土) 10:00～15:00

場所：ラピオ4階 まなび創造館市民ギャラリー

当イベントはネット予約枠と当日枠があります。
イベントの詳細や昨年の様子、ネット予約について、ホームページをご確認ください。



ID 5279

◀過去のイベント会場
の様子

問合先 ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

「食品ロス」の削減に協力を！

「食品ロス」とは、本来なら食べることができるのに、捨てられている食品のことを言います。令和6年8月に市内における燃やすごみの内容物を調査したところ、推計で年間約2,640トンも食品ロスがある結果になりました。これは市民1人あたり、年間お茶碗120杯分の食べ物を捨てていることと同じです。

買物時に「買いすぎない」、料理を作る際「作りすぎない」、外食時に「注文しすぎない」、そして「食べきる」ことが重要です。

燃やすごみに入っていた▶
食品ロスの一部



買物に行ったらすぐに食べるなら「てまえどり※」をするなど、一人ひとりが意識して「食品ロス」を無くしていこう！

※「てまえどり」とは、購入してすぐ食べる場合に、商品棚の手前にある商品等、販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ、環境省が提唱する購買行動です。

エコリンの
コラム

小牧市環境キャラクター
「エコリン」

