

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

057

TODAY'S MENU

鮭ずしでおひなさま

ingredients

材料 (4 個分) 作りやすい量です ※分量は目安です

ご飯	1合	【飾り用】	
すし酢	大さじ2	卵	2個
焼き鮭ほぐし	1/2 瓶	焼きのり	1枚
大葉 (千切り)	3~5 枚		

HOW TO MAKE 作り方

- ① ご飯にすし酢を混ぜ、焼き鮭ほぐし、千切りにした大葉を加えて、混ぜる。
- ② ①で混ぜたご飯を4等分にし、三角おにぎりをつくる。
- ③ 卵を溶き、薄焼き卵を2枚つくる。
(必要に応じて、フライパンに油をひく)
- ④ 女雛は、薄焼き卵を半分に折り、おにぎりに合わせるように着せ、合わせ目をつまようじや乾麺で止める。
- ⑤ 男雛は、焼きのりを半分に切り、同様に着せる。



★ POINT ★★

菜の花やかまぼこで、扇や冠などの飾りをつけると華やかになります。
ぜひ、ひな祭りにお子さんやお孫さんと一緒につくってみてくださいね。

エネルギー	塩分
384kcal	1.3g
(1人分当たり)	



問合せ先 保健センター (☎ 75 - 6471)

問合せ先 ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

教えて! エコリン!

一時多量ごみはごみ集積場に出せません!

引っ越しや遺品整理などで一度に多量に出るごみ(一時多量ごみ)を、**ごみ集積場に出すことはできません**。ほかの利用者の排出が困難になり、収集効率の低下や交通の妨げになりますので、**絶対にやめてください**。

【処理方法】

① 地域のごみ集積場に複数回に分けて出す

② 自分で持ち込む

資源

→資源回収ステーション (無料)

燃やすごみ・破碎ごみ・粗大ごみ

→小牧岩倉エコルセンター (有料)

③ 一般廃棄物収集運搬許可業者に依頼する

収集運搬料金が必要です。

ID 16541

ID 29888

◆適正なごみ分別をお願いします!

令和7年1月に、他市のごみ焼却施設にて発火物の混入が原因と思われる火災が発生し、ごみ処理施設およびごみ収集が一時的に停止する事案が発生しました。

市では、令和7年1月から「危険ごみ」の名称を「発火性危険ごみ」に変更し、発火や爆発の危険性があるものだけを収集しています。

過去には市のごみ処理施設においても、負傷者2人を出した爆発事故が発生しています。

作業員の命を守り、適正なごみ処理を維持していくためにも、ごみを排出する際は、発火や爆発の危険性があるものを「発火性危険ごみ」以外に入れないよう、適正な分別にご協力をお願いします。

ID 46160

不適正な分別は本当に危険なんだ。ルールをしっかりと守ろうね!



◀動画もチェック

小牧市環境キャラクター「エコリン」