

TODAY'S MENU

ほうれん草とひじきのサラダ

ingredients

材料 (4人分)

※分量は目安です

ほうれん草	100g	しょうゆ	2.5g
ツナ缶	50g	マヨネーズ	25g
コーン	50g	上白糖	2.5g
乾燥ひじき	4g	すりごま	5g

HOW TO MAKE 作り方

- 1 乾燥ひじきは水で戻し、水気をしっかり切っておく。
- 2 ほうれん草をよく水で洗い、沸騰したお湯に根元から入れ、1分茹でる。
- 3 茹でたほうれん草を水にさらし、水気を切ってから5cm幅に切る。
- 4 ボウルにしょうゆ、マヨネーズ、上白糖、すりごまを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 5 4の調味料を入れたボウルに茹でたほうれん草、ひじき、コーン、ツナ缶(油を切ったもの)を入れ、よく混ぜ合わせる。



※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。

一色小学校 河野 英汰さん

- ・ ひじきは「海の緑黄色野菜」と呼ばれるほど、栄養素が豊富な食材です。煮物やサラダ、炊き込みご飯など、さまざまな料理に使えてアレンジが豊富です。
- ・ ほうれん草は油との相性が抜群です。マヨネーズやツナ缶の油と一緒に摂取することで、ビタミンA・Kなどの脂溶性ビタミンの吸収率が高くなります。

問合先 学校給食課 (東部学校給食センター) (☎ 79 - 4833)

問合先 ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

教えて! エコリン!

家庭用生ごみ処理機器購入費補助制度について

市制70周年を記念し、**令和7年度に限り**、家庭用生ごみ処理機器の購入費補助制度の**補助率・限度額をアップ**します!

【従来】

対象機器	補助率	補助上限額
生ごみ処理機	50%	40,000 円
堆肥化容器 減量容器	50%	5,000 円

【令和7年度限定】

対象機器	補助率	補助上限額
生ごみ処理機	70%	70,000 円
堆肥化容器 減量容器	70%	7,000 円

※堆肥化容器、減量容器は2基まで申請可

※予算が無くなり次第、受付終了 (約70件)

【対象者】

- ・ 小牧市に住民票があり、居住している方
- ・ 同一世帯において、生ごみ処理機は5年以内、堆肥化容器または減量容器は3年以内に本補助金の交付を受けていない方
- ・ 新品の機器を市内販売店から購入した方

ID 3004

詳しくはこちら▶



予算が無くなり次第、受付終了となるよ。
詳しくはホームページを見てね!



小牧市環境キャラクター「エコリン」