健康でおいしいメニューを紹介！

ヘルスメイト おすすめレシピ 058

TODAY'S MENU

おうちで簡単！こくうま回鍋肉！

ingredients

材料（4 人分）作りやすい量です。　※分量は目安です。

	豚もも肉（薄切り）	240g		ごま油	大さじ1
A	酒	大さじ1	B	醤油	大さじ1
A	水溶き片栗粉	大さじ1	B	味噌	大さじ1
	キャベツ	10枚	B	砂糖	大さじ1
	ピーマン	4個	B	水	小さじ2
	にんにく（みじん切り）	2かけ	B	七味唐辛子	お好み

POINT

強火調理が難しいおうちのコンロで簡単に作れる回鍋肉です。
甜麺醤は、味噌・砂糖・ごま油で代用しました。野菜の食感が楽しめます！

エネルギー 193kcal ／ 塩分 1.3g（1 人分当たり）

HOW TO MAKE 作り方

1. 豚肉は 3cm 幅に切り、A をもみこむ。B を混ぜ合わせておく。
2. キャベツとピーマンは一口大に切り、電子レンジ（600W）で 2 分程、加熱する。
3. にんにくとごま油をフライパンに入れ、香りがたったら、豚肉をほぐしながら炒める。
4. 豚肉の色が変わったら、②と B を加えて、さっと炒める。
5. 皿に盛り付け、お好みで七味唐辛子をふる。

問合先　保健センター　（☎ 75 - 6471）

問合先　ごみ政策課（☎ 76 - 1187）

教えて！エコリン！

ごみ出しの基本的なルールについて

ごみ集積場はごみ箱ではありません！
決められたルールに則り、適正に排出してください。

① 収集日を守りましょう。
「ごみ分別アプリ」や「資源・ごみ収集カレンダー」で確認してください。

② 収集日当日の朝 8 時 30 分までに出しましょう。
収集時間は日によって異なりますので、必ず時間を守ってください。

③ 分け方や出し方を守りましょう。
「ごみ分別アプリ」などで確認してください。
分け方や出し方が守られていないごみは収集されませんので、出した方が持ち帰り、適正に出し直してください。

◆収集されないごみの例
- ×　収集後に出されたごみ
- ×　分別されずに出されたごみ
- ×　指定袋以外の袋で出されたごみ

～ごみ分別アプリ「さんあ～る」を活用しよう！～

▲ iOS 用　▲ Android 用

～雨の日の雑がみの出し方について～

「雨が降っているけど、今日は雑がみの回収があるのかな？」と迷っている方は必見です。雨の日は資源用指定袋に入れ、袋の口を下向きにすれば、雑がみを出すことができます。

小牧市環境キャラクター「エコリン」