

カンタンにできちゃう
メニューを紹介!

わたしもコックさん 189

TODAY'S MENU

愛知のキャベツを使ったやみつきキャベツ

ingredients

材料 (4人分) ※分量は目安です

キャベツ	2~3枚	ごま	小さじ1
きゅうり	1/2 本	ごま油	小さじ1
にんじん	1/4 本	塩	適量
塩こんぶ	大さじ1		

HOW TO MAKE

作り方

- 1 キャベツは太めの短冊切り、きゅうり、にんじんは千切りにする。
- 2 湯を沸かし、沸騰したところににんじん、キャベツ、きゅうりを、かたいものの順に入れてゆでる。
- 3 ザルにあけて、水で冷まし、水気をよくきる。
- 4 ③の野菜を、塩こんぶ、ごま、ごま油で和える。
- 5 塩で味を調節して出来上がり。



今月の
コックさんは

※学校給食用にアレンジしました。

令和6年度応募献立の入賞作品です。

応時中学校 池口 稟華さん

- ・愛知県はキャベツの生産が盛んです。10月から6月の長期間に渡って出荷されています。地元農産物のキャベツを使ったレシピです。
- ・キャベツをゆでることでかさを減らし、塩こんぶのうま味とごま油の香りでおいしく、たくさんの量の野菜が食べられる1品です。時間が経過すると塩こんぶの塩気が出てくるので塩は調節してください。

問合せ 学校給食課 (東部学校給食センター) (☎ 79 - 4833)

教えて! エコリン!

問合せ ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

小牧市環境
キャラクター
「エコリン」



リユース (再使用) をご検討ください!

①不要品を気軽に持ち込みたい場合

「ジモティースポット小牧」では、まだ使える不要品を何品でも持ち込むことができます。(全て無料引取・持込は小牧市民限定) ※一部引き取りできないものもあります。

住所: 小牧 3 - 555 ラピオ 2 階

営業時間: 10:00 ~ 20:00 (定休日: 年末年始)

問合せ先: 090 - 8553 - 5117



②リユースショップに手間なく売りたい場合

「おいくら」は、一度に複数のリユースショップの買取価格を比較、売却できるサービスですので、ぜひご利用ください。



世界環境デーにちなんで

~地域から考える「ごみ」と「環境」~

6月5日は「世界環境デー」です。世界中で、環境を守るための行動が呼びかけられる日です。

この機会に、ごみを減らすために5Rを意識して日ごろの取組を見直してみませんか?

① Refuse (リフューズ) ...断る

エコバッグを活用するなど、ごみの元になるものを買ったりしないことでごみを減らしましょう。

② Reduce (リデュース) ...ごみを減らす

長く使えるものを選ぶ、食事を残さず食べるなど、無駄なごみをなくす方法を考えてみましょう。

③ Reuse (リユース) ...繰り返し使う

ものを大切に長く使い、いらなくなったものを欲しい人にあげたり、ゆずってもらったりしましょう。

④ Repair (リペア) ...修理して使う

壊れたものをすぐに捨てず、修理してできるだけ長く使いましょう。

⑤ Recycle (リサイクル) ...資源として再利用

積極的にリサイクル製品を使用し、資源とごみは分別して出しましょう。