

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

060

TODAY'S MENU

マーマレードチキンと野菜の照り炒め

ingredients

材料 (4人分) 作りやすい量です。 ※分量は目安です

鶏もも肉	300g	A	酒	大さじ 1/2
ピーマン	2個		塩	少々
人参	2/5本		こしょう	少々
玉ねぎ	1/4個		生姜のすりおろし	大さじ 1 (チューブでも可)
ぶなしめじ	1/2パック		B	しょうゆ
片栗粉	大さじ 2	マーマレードジャム		大さじ 1
油	大さじ 1	酢		大さじ 1/2



★ POINT ★

マーマレードジャムの爽やかなオレンジの香りが食欲をそそります。
お好みの野菜でアレンジしてみましょう!



今月の
ヘルスマイト
さん

エネルギー | 塩分
169kcal | **1.4g**
(1人分当たり)

HOW TO MAKE 作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、調味料 A で下味をつける。
- 2 ピーマンと人参は短冊切り、玉ねぎは千切りにする。ぶなしめじは根元を切り落とし、ほぐす。
- 3 ①に片栗粉をまぶし、フライパンで焼く (油は使わない)。火が通ったら、皿に取り出す。
- 4 キッチンペーパーでフライパンをふき、油をひいて、②を中火で炒める。
- 5 野菜に火が通ったら、鶏肉を戻し入れ、調味料 B を加えて絡める。
- 6 火力を上げ、照りが出るまで煮詰める。

問合せ先 保健センター (☎ 75 - 6471)

教えて! エコリン!

問合せ先 ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)
(☎ 76 - 1147)

小牧市環境
キャラクター
「エコリン」



"野焼き" は絶対にやめましょう!!

ごみの焼却行為、いわゆる「野焼き」は、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律第 16 条の 2」で禁止されています。家庭から排出されるごみについては、正しく分別し、処分してください。

家庭から出た剪定枝類は、第 2・第 3 資源回収ステーションへの持ち込みが可能です。



<罰則>

違反者には、5年以下の拘禁刑もしくは 1,000 万円以下の罰金またはこれを併科 (法人に対しては 3 億円以下の罰金) される場合があります。

なお、野焼きには一部例外規定がありますが、下記の場合でも、**周辺的生活環境に影響を与える場合、指導の対象となります。**

<一部例外規定>

- ① どんど焼き等の宗教上の行事を行うために必要な焼却
- ② 農業や林業を営むために害虫駆除や肥料化を目的とした稲わら等の焼却
- ③ たき火やキャンプファイヤー等の木くずの焼却で軽微なもの

使用済みインクカートリッジの回収拠点拡大

使用済みインクカートリッジは、可能な限り回収ボックスでの回収をお願いしています。
回収ボックスの設置個所を下記のとおり拡大しましたので、ぜひご活用ください。

- ・ 市役所東庁舎
- ・ 東部・味岡・北里の各市民センター
- ・ リサイクルハウス
- ・ ふらっとみなみ
- ・ ゆう友せいぶ
- ・ 第 1～3 資源回収ステーション

新規設置



※使用済みインクカートリッジ以外はボックスに入れしないでください。

ID 48984

詳細はこちら▶

