

カンカンにできちゃう
メニューを紹介!

わたしもコックさん 191

TODAY'S MENU

トマトと大豆のドライカレー

ingredients

材料 (4人分) ※分量は目安です

豚ひき肉	120 g	マッシュルーム	20 g	
乾燥大豆ミート	10 g	水	180cc	
玉ねぎ	1 個	A	カレー粉	小さじ 1/4
にんじん	1/3 本		ウスターソース	小さじ1強
水煮大豆	40 g		トマトケチャップ	小さじ4
トマト缶 (カット)	80 g		洋風だし	小さじ2
			塩・こしょう	少々

HOW TO MAKE

作り方

- 乾燥大豆ミートを水でもどしておく。
- にんじんをみじん切りにし、玉ねぎは6mm幅に、マッシュルームは薄切りにする。
- なべにサラダ油を入れて熱し、豚ひき肉をいためる。
- 肉に火が通ったら、①の大豆ミート、刻んだにんじん、玉ねぎを加えてさらにいためる。
- 野菜に火が通ったら水を加えて煮る。
- 沸騰したら、水煮大豆、トマト缶、マッシュルーム、調味料Aを加えよく混ぜ、蓋をして中火で10分煮込む。
- 塩、こしょうで味を整えて出来上がり。



今月の
コックさんは

令和6年度応募献立の入賞作品です。
光ヶ丘中学校 こが 古賀 あいり 愛梨さん

※学校給食用にアレンジしました。

- ・カレー粉で辛さや味を整えると、より美味しくなります。
- ・野菜をじっくり煮込むことで、甘味やとろみがでて味わい深くなります。

問合せ先 学校給食課 (北部学校給食センター) (☎ 41 - 3251)

教えて! エコリン!

問合せ先 ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

小牧市環境
キャラクター
「エコリン」



今秋より
販売予定!

こども服リユースイベント「くる・くる・くるリフェスタ」

昨年度、多くの方にご来場いただいた、年に1度のリユースイベントを今年度も開催します。会場には、市内各幼稚園や保育園の皆さんから寄せられたこども服が並びます。小牧市民まつりと同日に開催しますのでぜひお越しください!



時 10/25 (土) 10:00 ~ 15:00
所 まなび創造館 4階 多目的室
申 事前予約枠のみ必要
持 服を持ち帰る袋

ID 49268



詳細はこちら▶

燃やすしかないごみの指定袋

新指定袋は、バイオマスプラスチック原料を配合することで環境負荷の軽減を図ります。また、資源用、破砕ごみ用も含めた市指定袋3種の厚みも見直しました。なお、名称変更前の指定袋は引き続き使用可能です。



10月は食品ロス削減月間です

「食品ロス」とは、本来なら食べることができなのに、捨てられている食品のことを言います。

ぜひ、今月から下記の項目を意識して一緒に食品ロスを無くしていきましょう。

買い物

- ・必要な分だけ買う
- ・すぐ使う商品は「てまえどり*」
※商品棚の手前から取ること

保存

- ・買ったらず処理して適切に保存する
- ・新鮮なうちに冷凍する

調理

- ・作りすぎない
- ・残った料理はリメイクする

消費者庁が紹介するリメイクレシピはこちら▶

