

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

061

TODAY'S MENU

トマトと豆の食べるスープ

ingredients

材料 (2 人分) 作りやすい量です。 ※分量は目安です

ベーコン	2 枚	顆粒コンソメ	小さじ1/2
エリンギ	1 パック	こしょう	少々
トマト缶	1/2 缶	ローリエ	1 枚 (あれば)
ミックスビーンズ	1 缶	オリーブオイル	小さじ1
枝豆 (冷凍むき枝豆)	20g		

HOW TO MAKE
作り方

- 1 ベーコン、エリンギを1 cm 角に切る。
- 2 耐熱ボウルにオリーブオイル以外の材料を入れて軽く混ぜる。ラップをふんわりかけて、電子レンジ (600W) で6分加熱する。
- 3 器に盛り、オリーブオイルをかける。



POINT

材料を合わせて、レンジで温めるだけの簡単、お手軽料理です。
ふきこぼれないよう大きめの器で作ってくださいね。

エネルギー	塩分
195kcal	0.8g
(1 人分当たり)	



今月の
ヘルスメイト
さん

問合先 保健センター (☎ 75 - 6471)

教えて！エコリン！

問合先 ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

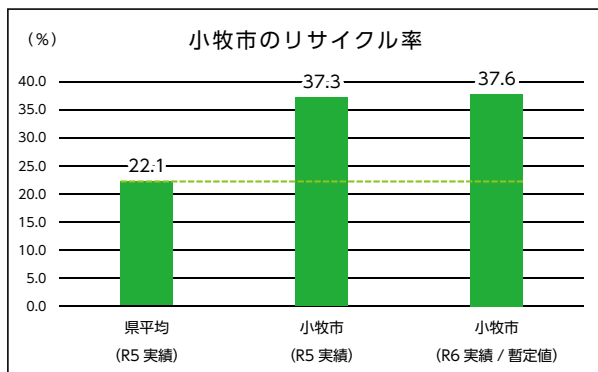
小牧市環境
キャラクター
「エコリン」



本市のリサイクル率について

本市全体のごみ量に対するリサイクル率は、37.6% (R6 年度実績 / 暫定値) であり、平成 28 年度から令和 5 年度まで愛知県下の市の中で、**8 年連続 1 位**となっています！

限りある資源を大切にするため、引き続き、ごみの減量化と適正な分別排出にご協力ください。



本市のリサイクル率は愛知県全体の平均より約 15.5% 高い！

11 月はリチウムイオン電池による 火災防止月間です！

もし、あなたがリチウムイオン電池を使用している製品などを誤って「**破碎ごみ**」や「**プラスチック類**」で排出すると圧縮や損傷により発火し、ごみ収集車やごみ処理施設の停止、人の命に関わる事態になる可能性があります。

他人事と考えず、リチウムイオン電池を使用している製品、特に以下の製品の排出の際は、**必ず中身の見える透明袋に入れて「発火性危険ごみ」として出す**ようにお願いします。

モバイルバッテリー	加熱式たばこ
コードレス掃除機	作業服用ファン
電動シェーバー	電動工具
ハンディファン	電動式おもちゃ

ID 2954

詳細はこちら▶

