

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 193

TODAY'S MENU

ほうれん草とツナとピリ辛はるさめいため

ingredients

材料 (4人分) ※分量は目安です

ほうれん草	1株 (50g)	A	しょうゆ	小さじ2
にんじん	1/2本		オイスターソース	小さじ1/2
マロニー	20g		さとう	小さじ1
まぐろ油漬け	1缶		ごま油	適量
			豆板醤	適量

HOW TO MAKE
作り方

- 1 ほうれん草をよく水で洗い、沸騰したお湯に根元から入れ、1分茹でてひと口大に切る。
- 2 にんじんは千切りにする。
- 3 マロニーを鍋でゆでる。
- 4 フライパンで②とまぐろ油漬けを炒める。



※学校給食用にアレンジしました。

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 中島 莉希さん

ほんのりピリ辛で、ごはんがどんどん進むおかずです。
豆板醤は辛さの決め手となるので、お好みに応じて量を調整してください。

- 5 にんじんがやわらかくなったら①と③を加えてさらに炒める。
- 6 調味料Aを加えよく混ぜ合わせたら完成。

問合先 学校給食課 (南部学校給食センター) (☎ 42-0363)

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」



中古コンポスト容器を配付します!

- と き 2/28(土) 9:00 ~ 9:30
ところ 第1資源回収ステーション (小牧原新田 423)
対 象 市内在住で、配付日当日に持ち帰ることができる方
配付数 コンポスト【小】10基
容量 130ℓ【高さ60cm・上辺43cm・下辺56cm】
コンポスト【大】22基
容量 200ℓ【高さ66cm・上辺52cm・下辺61cm】
料 金 無料
その他 1世帯1基まで (発酵促進剤なし)
申込み 2/2(月) ~ 16(月)に、下記申込フォーム
※申込者多数の場合は抽選とし、抽選の実施、当落に関わらず2/20(金)までにメールを送信します。
※電話での予約不可



▲申込フォーム

家電4品目はごみ集積場に出せません!

- 家電4品目
冷蔵庫、テレビ、洗濯機、エアコン
- 処分するときにはご注意を!
家電4品目は、法律により消費者がリサイクル料金を負担することが義務付けられています。
※ごみ集積場には出すことができません!
- 処分方法
製品を購入した店または買い替え品の購入店に引き取りを依頼する。
↓できない場合は、①~③の方法を選択して処分
① 一般廃棄物収集運搬許可業者に依頼する
② 直接指定引き取り場所に持ち込む
③ 市と連携協定を締結している事業者に自宅回収を依頼する



詳細はこちら▶