

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



TODAY'S MENU

豆ごはん

ingredients

材料 (4人分) 作りやすい量です ※分量は目安です

| | | | |
|----------------|------------------|---|------|
| 米 | 2合 | 酒 | 大さじ1 |
| グリーンピース (さや入り) | 1~2袋 (1袋 150g程度) | 塩 | 小さじ1 |



HOW TO MAKE 作り方

- 1 米を洗い、釜のメモリ通りに水加減し、30分~1時間浸水させる。
- 2 グリーンピースはさやをむき、さっと水で洗い、水気を切る。
- 3 酒と塩を①に入れ、ひと混ぜしてからグリーンピースを上を広げ、いつも通り炊く。
※冷凍グリーンピースを使用する場合は、凍ったまま入れる。

POINT

さやをむきたてのグリーンピースの香りと美味しさをぜひ味わってください。
冷凍グリーンピースを使うと下処理いらずで、いつでも手軽にできます。



| | |
|----------------|-------------|
| エネルギー | 塩分 |
| 219kcal | 1.3g |
| (1人分当たり) | |



問合せ 保健センター (☎ 75 - 6471)

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」



一時多量ごみはごみ集積場に出せません!

引っ越しや遺品整理などで一度に多量に出るごみ(一時多量ごみ)をごみ集積場に出すことはできません。他の利用者の排出が困難になり、収集効率の低下や通行の妨げになりますので、絶対にやめてください。

また、そのごみ、捨てる前にリユースも検討してみてくださいませんか?

▼「おいくら」や「ジモティースポット」を活用する▼

おいくら? ジモティー

ID 46136



リユースができない場合は、以下の方法で処理してください。

- ①ごみ集積場に複数回に分けて出す
- ②自分で持ち込む ID 16541
資源→資源回収ステーション (無料)
燃やすすかないごみ、破碎ごみ、粗大ごみ
→小牧岩倉エコルセンター (有料)
- ③一般廃棄物収集運搬許可業者に依頼する (有料)
ID 29888
- ④(粗大ごみ)専用ダイヤル・Webで依頼する (有料)

Web予約による粗大ごみ処理手数料(戸別収集)はキャッシュレス決済(クレジットカード、PayPay)が可能です!

予約からお支払いまでWebで受付が可能です。便利に申込ができますので、ぜひご活用ください。



- 1 申込方法 ID 46234

粗大ごみ受付センター(Web)で予約をする

※収集日の1カ月前~1週間前まで
※キャッシュレス決済の受付は収集日の28日前から
※キャッシュレス決済はWeb予約の場合のみ利用可能

- 2 粗大ごみの出し方

- ①ガムテープ等(縦5cm、横幅10cm以上の長さの布ガムテープや養生テープ)に「受付番号」を油性ペンでにじまないように記入
- ②乾かした上で収集物ごとに①をしっかりと貼付
- ③収集日の朝8:30までに指定の場所へ

- 3 粗大ごみ処理手数料 1点あたり 1,050円

- 4 問合せ

粗大ごみ受付センター 0120-530-415
受付時間 9:00~17:00(土・日、祝日、年末年始は除く)