

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

064

TODAY'S MENU

### スナップエンドウとたまごの春サラダ

ingredients

材料 (4人分) 作りやすい量です。 ※分量は目安です

スナップエンドウ	24本	A	練りごま	大さじ3
たまご	4個		しょうゆ	小さじ1・1/2
			レモン汁	大さじ1・1/2
			塩 (塩ゆで用)	適量

#### HOW TO MAKE 作り方

- スナップエンドウのヘタを折り、筋をとる。1分ほど塩ゆでし、冷めたら斜め半分に切る。
- お好みの固さのゆでたまごを作り、冷めたら4等分に切る。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、①と②を加え、和える。器に盛る。



#### POINT

★スナップエンドウは、水1リットルに対して、塩小さじ1を加えてゆでるのがおすすめです。

★ゆでたまごは、鍋に水800cc、酢大さじ1を入れて12分ゆでるのがおすすめです。



エネルギー	塩分
180kcal	0.8g
(1人分当たり)	

今月の  
ヘルスマイト  
さん

問合先 保健センター (☎ 75 - 6471)

## 教えて! エコリン!

問合先 環境保全課 (☎ 76 - 1147)

小牧市環境  
キャラクター  
「エコリン」



### 「そのひと手間が変わります! カラス対策のすゝめ」

市内では、ごみ集積場でカラスがごみ袋を破り、中身が散乱する被害が見られます。

以下の3つのルールを守ってみんなでカラス被害ゼロのきれいなごみ集積場にしていきましょう。

- 決められた収集日の朝8時30分までに出す
- 分け方と出し方をしっかりと守り、正しい分別で出す
- カラスネットでごみ袋全体をしっかりと覆う



環境保全課窓口で、カラスネットやカラス除けサークルを無償で配付しています。  
(在庫状況によりすぐにお渡しできない場合があります)



◀しっかりとネットをかぶせないとカラスが袋をつついてしまいます。  
ごみを出した後にもチェックしましょう!