

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

じゃがいもとおクラのカレー炒め

ingredients

材料 (4人分) 作りやすい量です ※分量は目安です			
じゃがいも	320g	サラダ油	大さじ1
おクラ	6本	カレー粉	小さじ1
ベーコン (スライス)	2枚	水	60cc
玉ねぎ	1/2個	塩	小さじ1/3

HOW TO MAKE 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて、1.5センチ程度の角切りにする。おクラはがくを取って、1センチ程度に切る。玉ねぎはみじん切り。ベーコンは7ミリ幅に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、じゃがいもを透き通るまで炒める。
- 3 ②に玉ねぎ、ベーコン、カレー粉、おクラの順に入れ、炒める。
- 4 水と塩を入れて、フタをして弱火で6～8分ほど加熱する。

問合せ先 保健センター (☎ 75 - 6471)



POINT

食欲が落ちてしまう夏にぴったりのメニューです! 香辛料であるカレー粉は食欲増進効果があるほか、風味により塩の使用量も抑えられ、減塩につながります!



エネルギー	塩分
116kcal	0.8g
(1人分当たり)	

今月の
ヘルスマイト
さん

ヘルスマイト会員募集中!

～あなたも食のコンシェルジュになりませんか?～
詳細はこちら▶



教えて! エコリン!

問合せ先 カーボンニュートラル推進課 (☎ 76 - 1181)

小牧市環境
キャラクター
「エコリン」



家庭用フロン使用製品 (空気清浄機等) の出し方が簡単になりました!

フロン使用有無の見分け方

製品本体に貼られているラベルに「冷媒」や「フロンガス」、「HFC-134a」などの記載がある場合は、フロン使用製品に該当します。

例として、除湿機能付空気清浄機やウォーターサーバー、そのほか除湿機や冷風機などが該当する可能性があります。

※ラベルがない場合や不明な時はメーカー等にご確認ください。
※家電リサイクル法対象機器 (エアコン・テレビ・冷蔵庫・洗濯機等) は対象外です。

Check



出し方

- ①小牧岩倉エコルセンターへの持ち込み
- ②粗大ごみと同様に戸別収集

詳細はホームページをご確認ください▶



省エネしながら熱中症を予防しよう!

夏季は多くの電力が使われ、電力需要が厳しい状況になる年もあります。熱中症の予防をしながら省エネにもつながる効率的なエアコンの使用方法をご紹介します。

無理のない範囲で室内温度を上げる

エアコンの冷房設定温度を 27℃から 28℃にした場合 (使用時間: 9時間/日)、年間で約 940 円の節約、14.8 kg の二酸化炭素を削減

冷房は必要なときだけつける

冷房をつける時間を 1日 1時間短縮した場合 (設定温度: 28℃)、年間で約 580 円の節約、9.2 kg の二酸化炭素を削減

フィルターを月 1～2 回清掃する

フィルターが目詰まりしているエアコンのフィルターを清掃した場合、年間で約 990 円の節約、15.6 kg の二酸化炭素を削減

ID 45048

※出典: 経済産業省 資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」