

ゴーヤチャンプル

ingredients

材料 (4人分) ※分量は目安です

豚肉	80g	しょうゆ	小さじ2
生揚げ	80g	砂糖	小さじ1
ゴーヤ	1/2 本	和風だしのもと	小さじ1
もやし	60g	塩	適量
卵	1個	こしょう	適量
		油	適量

HOW TO MAKE
作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とわたを取り、薄切りにする。苦味を抑えるため、塩でもみ、5分ほどおいて流水で洗い流し、水気をきる。
- 2 豚肉、生揚げを一口大に切る。卵は溶きほぐす。
- 3 フライパンに油をひき、豚肉、ゴーヤ、もやし、生揚げの順に加え炒める。
- 4 しょうゆ、砂糖、和風だしのもとで味つけし、溶き卵を加え炒める。



今月の
ポイント

ゴーヤの苦みには、胃腸を元気にしてくれる働きがあります。また、ビタミンCを豊富に含んでいるため、夏バテ予防にも効果的です。塩でもみ、洗い流した後、沸騰したお湯で1～2分茹でて水気をきると、より苦味を抑えることができます。

5 塩、こしょうで味をととのえて完成。

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 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」



環境にやさしい行動をすると二酸化炭素の排出量はどのくらい削減できる？

本市では、市内公立小中学生 (小学4・5年生、中学1・2年生) に夏休みの間「エコライフチェックシート」に取り組んでもらっています。

「エコライフチェックシート」とは、環境にやさしい行動によって削減できた二酸化炭素の排出量を計算するシートです。

例えば

テレビを見る時間を1日1時間減らす

年間で9.1kgの二酸化炭素を削減 (約420円の節約)

毎日の歯磨きとシャワー使用時に1分間水を止める

年間で1.5kgの二酸化炭素を削減 (約1,445円の節約)

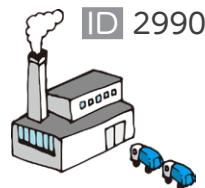
皆さんもどのくらい二酸化炭素の排出量が削減できているか「エコライフチェックシート」を使って確認してみませんか。

詳細はホームページをご確認ください。

ID 3819

8/8 (土)～16 (日)のごみの持ち込みについて

この期間中は、小牧岩倉エコルセンター (有料) や資源回収ステーション (無料) の混雑が予想されますので、計画的にごみの処理をお願いします。また、粗大ごみは戸別収集 (有料: 1点につき1,050円) も実施しています。 (一度に5点まで)



※エコルセンターへ搬入可能なもの: 燃やしやすいごみ、破砕ごみ、粗大ごみ、家庭用フロンガス使用製品 (冷蔵庫など家電リサイクル法対象機器を除く) (要事前予約) (エコルセンター 問合先: ☎ 79 - 1211)

※エコルセンターは、土・日の搬入不可

※粗大ごみの戸別収集を利用する場合は、収集日の1週間前までの予約が必要です。早めにご予約ください。

戸別収集予約受付: 粗大ごみ受付センター

電話: 0120 - 530 - 415

(午前9時～午後5時 ※土・日、祝日を除く) または Web 受付 (24 時間)

7月1日からフロンガス使用製品の受付が電話にて可能になりました。