

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

066

TODAY'S MENU

カルシウムをとりたい方に! 切干大根のチヂミ

ingredients

材料 (4人分) 作りやすい量です

※分量は目安です

切干大根	40g	A	卵	1個
ニラ	1/2束		薄力粉	40g
にんじん	1/8本		片栗粉	30g
白菜キムチ	20g		切干大根の戻し汁	70ml
釜揚げシラス	20g	B	しょうゆ	小さじ4
ごま油	小さじ1・1/2		酢	小さじ4
			ラー油	少々
			いりごま (白)	小さじ1

HOW TO MAKE
作り方

- 切干大根は、ひたひたの水で戻し、絞り、(切干大根の戻し汁は残しておく) 1cm程度に切る。ニラは3cmの長さに切る。にんじんは千切りにする。キムチはざく切りにする。
- ボウルにAを入れて、混ぜる。さらに①とシラスを混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油 (小さじ1) を熱し、②を丸く平らに広げ、中火で3分焼き、裏返してフタをして2〜3分焼く。



POINT

- ★シラスの代わりに、サクラエビや干しエビを入れても、香ばしくておいしいです。
- ★シニアの方は野菜を細かく切ると◎

エネルギー

145kcal

塩分

1.3g

(1人分当たり)

今月の
ヘルスマイト
さん

- フタをはずし、ごま油 (小さじ1/2) を鍋肌から加え、表面がカリッとなるまで焼く。
- ④を切り分けて皿に盛る。混ぜ合わせたBを添える。

ヘルスマイト会員募集中!

自分・家族の健康を考える食生活講座 (ヘルスマイト養成講座) がはじまります! ▶▶▶



申込はこちら!

問合先 保健センター (☎ 75 - 6471)

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」燃やすしかないごみ用指定袋 (白袋)
の臨時措置を9月30日(水)で終了します。

ID 51800

市内の約8割の店舗において店頭在庫が充足されており、また、今後安定的に供給されると確認できたことから、燃やすしかないごみ用指定袋 (白袋) の臨時措置については、移行期間を考慮した1カ月延長の9月30日(水)をもって終了します。

ご協力ありがとうございました。

(留意事項)

- ・すでに購入済の透明袋等は、9月30日(水)までに計画的にご使用ください。
- ・余った透明・半透明袋は、「剪定枝類」や「発火性危険ごみ」をごみ集積場に出す際に使用できます。
- ・引き続き、市指定袋 (白袋・緑袋・赤袋) の必要以上の購入は控えていただきますようお願いいたします。

10月1日(木)以降は、市指定の白袋のみで排出をお願いします。

※市指定の白袋以外で排出された燃やすしかないごみは収集しません。