

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

オイルサーディンのチーズ焼き

ingredients

材料 (2 人分) ※分量は目安です

オイルサーディン 1 缶 (70g)
ズッキーニ 1/2 本 (100g)
ミニトマト 5 個 (100g)
ピザ用チーズ 80g
パセリ 大さじ 1
コショウ 少々

エネルギー
283 kcal
塩分
1.4 g
(一人分)



★ POINT

★オイルサーディンは、いわしの頭と内臓を取り除き、油で煮たものです。保存がきくので、おつまみにしたり、パスタに絡めて食べるのもおすすめです。いわしに含まれる DHA や EPA には血液をさらさらにする効果があるといわれています。



HOW TO MAKE 作り方

- 1 ズッキーニは 5 mm 厚の輪切りに、ミニトマトは半分に切る。
- 2 フライパン (20 cm 位) にオイルサーディン缶のオイル部分を入れ、ズッキーニを並べた後、オイルサーディン、ミニトマトをのせる。
- 3 ②の上に、チーズを広げてパセリを散らす。
- 4 蓋をして、中火で 8 ~ 10 分焼く。

問合先 保健センター (☎ 75 - 6471)

エコリンからのお知らせ

問合先 ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

ごみ出しをするときに便利なアプリをご紹介します！

市では、ごみ分別アプリ「さんあ〜る」と「ごみの日ナビ」を配信しています！

アプリの機能

- ①ごみ出しカレンダー
住んでいる地域のごみ出しカレンダーを確認できます。
- ②資源・ごみの分け方と出し方
資源やごみの分け方と出し方の確認ができます。
- ③分別早見表
どのごみ分別で出せば良いか品名から調べることができます。

ごみを出す日をお知らせする
「アラーム機能」もあるよ！



さんあ〜る対応言語

- ・日本語
- ・英語
- ・中国語
- ・ポルトガル語
- ・ベトナム語
- ・スペイン語
- ・インドネシア語
- ・タガログ語



※画像は英語版

アプリのダウンロードはこちら



さんあ〜る



ごみの日ナビ



iOS 用



Android 用



共通

※読み取れない場合はアプリ検索欄で「さんあ〜る」
(外国語版は「threeR」)と検索してください。





キミと一緒に、育っていききたい。
Komaki ×

**SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS**

小牧市は「ゼロカーボンシティ」 を表明しました。

ゼロカーボンシティ

2050 年に二酸化炭素排出を実質ゼロに
することを目指す旨を首長が公表した地
方自治体



リサイクル率 4 年連続県下第 1 位

平成 28 年度から 4 年連続で獲得

SDGs 未来都市

持続可能な開発を実現するポテン
シャルが高い都市。小牧市は尾張
地域で初選定

SDGs 未来都市として、「ゼロカーボンシティ」の実現のため、
市民や企業の皆さんと一体となって取り組みを進めていきます。



市環境キャラクター
「エコリン」

【今後の取り組み】

- ・ 資源循環の推進
- ・ 令和 4 年度中に稼働予定の民間の食品バイオガス発電設備（5 月に着工）を
はじめ、再生可能エネルギーの更なる導入促進
- ・ 市民への省エネ啓発（クールチョイスの推進）
- ・ 公共施設の照明 LED 化の推進

問合せ先 環境対策課 ☎ 76 - 1181