

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

豚肉のカラフル野菜マリネ

ingredients

材料 (2人分) ※分量は目安です

豚ロース薄切り肉 140 g	酒	小さじ 2	} (A)
玉ねぎ 80 g	おろしにんにく	2 g	
ピーマン 15 g	トマトケチャップ	20 g	
赤パプリカ 15 g	ウスターソース	10 g	
ブロッコリー 80 g	オリーブ油	小さじ 1.5	

HOW TO MAKE 作り方

- 1 ボウルに (A) を入れ混ぜ合わせる
- 2 豚肉は半分に切って酒をふり、軽くほぐしておく
- 3 ②を数回に分けて茹で、水気を切る
- 4 玉ねぎは薄切り、ピーマン、パプリカは3~4cm長さの細切りにし、さっと茹で水気を切る



POINT

★夏の疲れが残りやすいこの時期に、疲労回復効果があるビタミンB1を豊富に含む、豚肉を献立に取り入れましょう。茹でることで、肉からは余分な脂が落ち、野菜は味のしみ込みが良くなります。にんにくを少量加えると、ご飯のすすむ味になりますよ。

今月の
ヘルスマイト
さん

(一人分)

エネルギー
234 kcal
塩分
0.9 g

- 5 ブロッコリーは小房に分け2~3分茹でる
- 6 ①の調味液に ③、④を加えて混ぜて皿に盛り、茹でたブロッコリーを添える

問合せ 保健センター (☎ 75 - 6471)

問合せ ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

エコリンからのお知らせ

バッテリー使用製品は危険ごみです!!

小型充電式電池(バッテリー)は、コンセントやUSBなどで充電して使用できるモバイルバッテリーや加熱式タバコ、デジタルカメラ、電動シェーバーなど多くの製品に使用されています。

これらは力が加わり形が変わることで発熱する性質を持っており、ごみ収集の際に気を付けなければなりません。



出すときの注意点

◎必ず透明袋に入れて危険ごみとして出す。

バッテリーを取り外すことができないものは、絶対に破砕ごみや金属類で出さないでください。

◎白・赤・緑の市指定袋には絶対に入れない。

スプレー缶類や乾電池、包丁などの刃物も必ず透明袋に入れて出してください。



白・赤・緑袋で出すと...

パッカー車で収集する際に圧力がかかったり、処理時に破砕する際に形が変わったりすることで、**火災が発生する可能性があります。**



▲プラ製容器包装を15日間収集し、そこから危険ごみを取り除いた結果です。



特に赤袋には大量に混入されています。

人の命に関わる事故を防ぐためにも排出ルールを守ってください!



小牧市環境
キャラクター
「エコリン」

