

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
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 ~ 4 cm 長さの細切りにし、さっと茹で水気を切る

問合先 保健センター (☎ 75 - 6471)



#### 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。

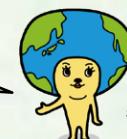


(一人分)

エネルギー  
**234 k cal**  
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

問合先 ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)



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」

## 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、絶対に破碎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、処理時に破碎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。

