

# エコプラザごうど

## インフォメーション

### 開館日

8月1日(日)、4日(水)、11日(水)、  
18日(水)、25日(水)

開館日をご確認のうえ、お出掛けください。

開館時間 9:00～11:00

※来館時には、マスクを着用し、他の利用者との距離を確保してください。

※この施設は、資源ごみ回収の施設です。

開館日(時間)以外の持ち込み、可燃ごみ、不燃ごみ、粗大ごみの持ち込みは、お断りしております。

### し尿くみ取り収集予定表(8月)

収集予定日	くみ取り収集地区
2日・3日	昭和町・三津屋・高塚・起・幸町・栄町・宮町・井田
5日・6日	更屋敷・末守・西保・新西保
10日・11日	福井・新和・丈六道・安次・田・和泉
11日・12日	南方・八条・加納・中沢・斉田・柳瀬
20日・21日	本町・上新町・あさひ町・瀬古
25日・26日	鍛冶屋町・川西・前田・東方・新屋敷・下宮・横井・北一色・峰之井・第一中島・西座倉・落合・付寄・横町・下新町

中央清掃(株) 神戸営業所 ☎27-6181

昨年と比べ可燃ごみ量は 可燃ごみ量(町収集分)単位:トン

# 3トン 減量

	6月	年度計
令和2年度	254	747
令和3年度	230	744

今後も皆さまのご協力をお願いします。  
※各年度とも5月までの累計

### 回収品目

ビン類、アルミ缶、スチール缶、ペットボトル、プラスチックボトル、牛乳パック、新聞、チラシ、雑誌、段ボール、古着、毛布(電気毛布は不可)、雑紙、小型家電

※ビン等は水洗いして出してください。汚れている物は、お返しすることになります。

※プラスチックボトルは、中を水洗いし、キャップと容器を分けてお持ちください。(ポンプは不燃ごみへ)

※ペットボトルは、中を水洗いし、ラベルをはがして出してください。

※スプレー缶は、中身を使い切り、風通しの良い安全な野外で穴をあけてから出してください。

※新聞・チラシ・雑誌・段ボールは、ひもで強く縛ってお持ちください。

※小型家電はデジタルカメラ、携帯電話、家庭用ゲーム機で縦15cm×横30cm×奥行き30cm程度の大きさまでが対象です。パソコンなどの家電リサイクル法対象品目は回収できません。

産業環境課 ☎27-0178



### 材料 夏野菜たっぷりキッシュ(1台分)

冷凍パイシート……………2枚	ウインナー……………2本
かぼちゃ……………100g	たまご……………2個
むき枝豆……………20g	牛乳……………100cc
コーン……………20g	ピザ用チーズ……………25g
たまねぎ……………1/4玉	

エネルギー	たん白質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
235kcal	6.8g	43mg	1.4g	0.7g

(1/8切分)

- ヘルシークッキング
- 食生活改善協議会

## Healthy Cooking

### 冷凍パイシートを活用した簡単☆キッシュ

今月ご紹介するレシピは「夏野菜たっぷりキッシュ」です。冷凍パイシートを使用することで、キッシュは簡単に作ることができます。今回は、夏野菜をたっぷり入れたので、彩も華やかに仕上がりました。ぜひお試しください♪

#### 作り方

- ①たまねぎはスライス、かぼちゃは1cm大に切る。ウインナーは輪切りにする。たまねぎは耐熱皿に移し、ラップをして電子レンジ(600w)で1分半程度加熱しておく。
- ②冷凍パイシートは常温に戻し、麺棒で少しのばして器にのせ、器からはみ出た生地は取り除く。パイシートにはフォークで穴を開けておく。
- ③ボウルにたまご・牛乳・①・枝豆・コーン・ピザ用チーズを入れて混ぜ合わせる。
- ④②へ③を流しこみ、200度のオーブンで30～40分程度加熱する。
- ⑤粗熱がとれたら、切り分けて盛り付けたら完成。

♪♪型はご自宅にある耐熱皿でも代用できます!パイシートの下にクッキングシートを敷くと、お皿から外しやすいですよ♪♪

♪♪キッシュの具はお好みでアレンジしてご活用ください♪♪

♪♪麺棒が無い場合は、ラップの芯でも代用できますよ♪♪