

# エコプラザごうど

## インフォメーション

### ◆開館日

6月 4日(日)、7日(水)、14日(水)、  
21日(水)、28日(水)

開館日をご確認のうえ、お出かけください。

### ◆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(6月)

収集予定日	くみ取り収集地区
1日・2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
8日・9日	福井・新和・丈六道・安次・田・和泉
14日・15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
26日・27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	

昨年度と比べ可燃ごみ量は

# 19トン

## 減量!

可燃ごみ量(町収集分) 単位:トン

	4月	年度計
令和4年度	233	233
令和5年度	214	214

今後も皆さまのご協力をお願いします。  
※各年度とも4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、プラスチック製容器包装、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。

※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。(キャップとラベルはプラスチック製容器包装へ)

※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、ひもで堅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

## ●ヘルシークッキング● 食生活改善協議会

# Healthy Cooking

### 今が旬☆いわしのしそ巻き揚げ

## いわしのしそ巻き揚げ

旬の脂がのったイワシは旨味があり、刺身やフライなど、どんな食べ方でも楽しむことができます。

ただ揚げだけのシンプルなフライも美味しいですが、梅や大葉、チーズや味噌との相性も良く、いろいろなアレンジで美味しく食べられます。今回のレシピは、いわしで大葉を巻いてフライにしました。ぜひ作ってみてくださいね♪

### 作り方

- ①開きたいわしの両面に塩こしょうをふり、10分ほどおき、水気をふき、小麦粉をうすくまぶす。
- ②①の皮の方を下側に置き、しその葉をのせ、頭から尾の方に向かい巻く。
- ③②に小麦粉をうすくまぶし、溶きたまご、パン粉の順にフライ衣を尾びれの付け根までつける。
- ④揚げ油を180℃に熱し、③を色よく揚げる。
- ⑤だいこんはおろして、軽く絞り、レモンの絞り汁、塩を混ぜ合わせる。
- ⑥器にいわし、おくら、じゃがいもを盛り付け、⑤を添える。



### 材料(4人分)

いわし……………8尾  
大葉……………8枚  
小麦粉……………適量  
パン粉……………適量  
塩こしょう……………少々  
たまご……………適量  
揚げ油……………適量

(付け合わせの野菜)

おくら……………8個  
じゃがいも……………2個  
だいこん……………200g  
レモン……………1/2個  
パプリカ……………少々

栄養価(1人分)

エネルギー	たん白質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
426kcal	37.3g	179mg	12.1g	0.3g

