

g エコプラザごごど

インフォメーション

◆開館日

10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、お出かけください。

◆開館時間 9:00~11:00

※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 (10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・未守・西保・新西保 |
| 10日・11日 | 福井・新和・丈六道・安次・田・和泉 |
| 12日・13日 | 南方・八条・加納・中沢・斉田・柳瀬 |
| 19日・20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

産業環境課 ☎27-0178

昨年度と比べ可燃ごみ量は

112トン

減量!

| 可燃ごみ量 (町収集分) 単位:トン | 8月 | 年度計 |
|--------------------|-----|-------|
| 令和4年度 | 314 | 1,287 |
| 令和5年度 | 267 | 1,175 |

今後も皆さまのご協力をお願いします。
※各年度とも4月~8月までの累計

◆10月のイベント

10月18日(水)

・牛乳パック40枚とトイレットペーパー1個
の交換を行います。

◆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。

●ヘルシークッキング● 食生活改善協議会

Healthy Cooking

柔らかジューシー☆鶏肉の塩麹焼き

鶏肉の塩麹焼き

塩麹は、米麹と塩、水だけで作る発酵調味料で、麹菌や酵素の働きを
手軽に取り入れることができます。今回ご紹介するレシピは、鶏肉を塩
麹に漬け込んでから焼きますので、鶏肉が柔らかくジューシーに仕上
りますよ。ぜひお試しください♪

作り方

- ①鶏肉は厚みを均一にし、フォークで数か所穴をあけ、
食べやすい大きさに切る。
 - ②①をビニール袋に入れ、塩麹、しょうが、塩こしょう
を入れてもむ。
 - ③フライパンに油を熱し、塩麹を軽くふき取り、皮目を
下にして焼く。
 - ④こんがり焼き色がついたら裏返し、フタをして弱火
で蒸し焼きにする。
 - ⑤トマトを粗みじん切りし、ケチャップと合わせ鍋で煮
て、ソースをつくる。
- ※食べるときにトマトソースをかけて食べる。



材料 (4人分)

鶏もも肉 …… 2枚
塩麹 …… 大さじ2
しょうが …… 適量
塩こしょう …… 適量

油 …… 適量
トマトソース
トマト …… 1個
ケチャップ …… 大さじ1

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 |
|---------|-------|-------|------|-------|
| 333kcal | 16.6g | 21mg | 4.7g | 0.5g |

