

エコプラザごんど

インフォメーション

◆開館日

11月 1日(水)、5日(日)、8日(水)、
15日(水)、22日(水)、29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。

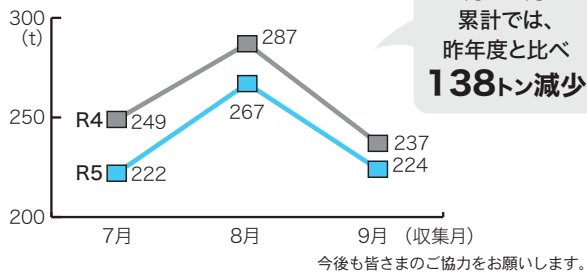
開館日(時間)以外の持ち込み、可燃ごみ・不燃ごみ・粗大ごみの持ち込みは、お断りしております。

し尿くみ取り収集予定表 (11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
6日・7日	更屋敷・未守・西保・新西保
9日・10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
27日・28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

可燃ごみ量の推移



◆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程度の高さまでが対象です。(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。)



材料 (4人分)

里芋……………5個	こしょう……………少々
玉ねぎ……………1個	たまご……………1個
鶏ひき肉……………100g	小麦粉……………適宜
干しいたけ……………2枚	麩……………適宜
塩……………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
278kcal	8.6g	13.4mg	5.2g	2.9g

●ヘルシークッキング● 食生活改善協議会

Healthy Cooking

ホクホク美味しい☆里芋コロッケ 里芋コロッケ

11月24日(いいにほんしょくの日)は「和食の日」です。日本は豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。爽りの秋を迎え、食が進む季節となりました。今回は旬の食材を使用した「里芋コロッケ」をご紹介します。

作り方

- ①里芋は皮ごと茹でる。麩は細かくしておく。
 - ②玉ねぎと干しいたけは、みじん切りする。
 - ③フライパンに油を引いて、玉ねぎを色づくまで炒め、鶏ひき肉と干しいたけを加えて、塩こしょうで味をつける。
 - ④里芋の皮をむき、粗くつぶす。(粘りが出ないように)
 - ⑤④に③を加え、ざっくりと混ぜる。
 - ⑥形を整え、バター液・細かくした麩をつけ、170~180℃の油で揚げる。
- ※バター液とは、小麦粉、たまご、水を混ぜ合わせたものです。