

g エコプラザごじど

インフォメーション

◆開館日

1月 7日(日)、10日(水)、17日(水)、
24日(水)、31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。

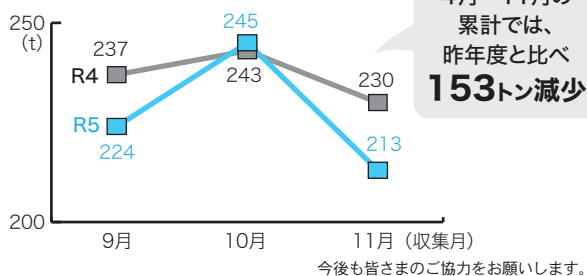
開館日(時間)以外の持ち込み、可燃ごみ・不燃ごみ
粗大ごみの持ち込みは、お断りしております。

し尿くみ取り収集予定表 (1月)	
収集予定日	くみ取り収集地区
収集なし	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
9日・10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
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

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。)



材料 (4人分)

豚バラ薄切り肉……100g 牛乳 ……200ml
にんじん……………50g みそ ……大さじ2
たまねぎ……………100g 細ねぎ ……2本
じゃがいも……………100g だし汁……500ml

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
169kcal	7.4g	79mg	3.8g	0.7g

●ヘルシークッキング● 食生活改善協議会

Healthy Cooking

牛乳をプラスして減塩 ミルク豚汁

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

今回ご紹介するレシピは、牛乳入りの「ミルク豚汁」です。だしと牛乳のコクでみそ味が薄くてもおいしくいただくことができますよ。うす味習慣を身に付けて、毎日健康に過ごしましょう♪ぜひお試しください!!

作り方

- ①だしをとります。(昆布+かつお節)
- ②にんじんは半月切り、たまねぎは薄くスライス、じゃがいもはいちょう切り、細ねぎは小口切り、豚肉は3cm幅に切る。
- ③鍋に、①と②の野菜を加え、煮立ったら豚肉を入れ、野菜がやわらかくなるまで弱火で10分程煮る。
- ④③に牛乳を加え、ふつふつしてきたら火を止め、みそを加える。
- ⑤器に盛り付け、細ねぎを散らし完成。