

# エコプラザごじど

## インフォメーション

### ◆開館日

2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

※この施設は、資源ごみ回収の施設です。

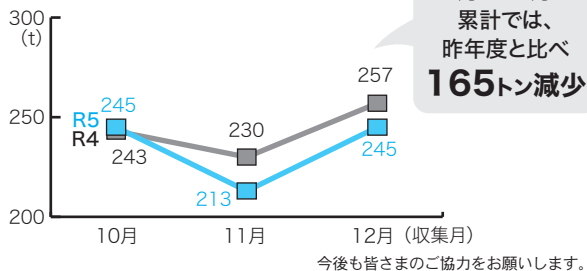
開館日(時間)以外の持ち込み、可燃ごみ・不燃ごみ  
粗大ごみの持ち込みは、お断りしております。

し尿くみ取り収集予定表(2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

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)

芽ひじき(乾) …… 8g  
ツナ(缶) …… 1缶(70g)  
しょうが …… 8g  
水菜 …… 80g  
アボカド …… 1/2個  
プチトマト …… 4個

(A)  
しょうゆ …… 小さじ2  
みりん …… 小さじ2  
砂糖 …… 小さじ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
122kcal	4.5g	67mg	3.0g	0.7g

### ●ヘルシークッキング● 食生活改善協議会

## Healthy Cooking

### 栄養豊富な水菜を食べよう! 水菜とツナのサラダ

水菜には、カリウムやカルシウム、鉄、ビタミンCなどさまざまな栄養素が豊富に含まれています。今回ご紹介するレシピは、水菜とツナのサラダです。水菜を生で食べることで、ビタミンやミネラルが無駄なくとれます。また、動物性たんぱく質であるツナは鉄の吸収を助けてくれます。サラダの他にも和え物、炒め物、スープ、鍋物など多彩な料理に活躍してくれる水菜を、ぜひたくさん取り入れてくださいね♪

### 作り方

- 芽ひじきは水ですさっと洗って汚れを流し、たっぷりの水で戻す。ザルで水気をきっておく。
- しょうがは皮付きのままよく洗い、せん切り。水菜は根元を除き、長さ4~5cmに切り、水にさらし、水気をきる。
- アボカドは種・皮を除き、1cmの角切り。ラップを密着させてかける。
- プチトマトはヘタを除いて洗い、縦4等分に切る。
- 耐熱容器に(A)を入れてよく混ぜる。ひじき・ツナ・しょうがを加えよく混ぜる。
- 電子レンジで加熱する。(600w3分~)。粗熱をとる。
- ひじき煮の汁気をきり、水菜を加えてあえる。皿に盛り付け、アボカド・プチトマトをのせる。