

g エコプラザごじど インフォメーション

◆開館日

5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。

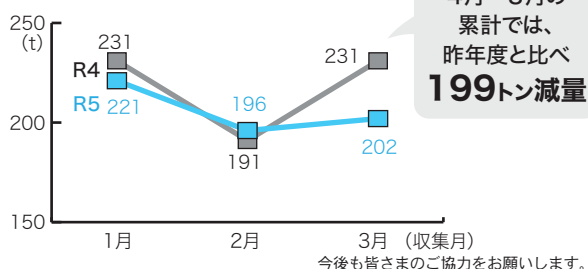
し尿くみ取り収集予定表(5月)

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
7日・8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
14日・15日	南方・八条・加納・中沢・齊田・柳瀬
20日・21日	本町・上新町・あさひ町・瀬古
23日・24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、
プラスチックボトル、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程度の太
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

☆お豆腐でふわふわ☆ ヘルシーデザート お豆腐入りみたらし団子

今回は、お豆腐を使って作るヘルシーデザートレシピをご紹介します
♪日本の伝統的なお菓子である白玉だんごは、家庭でも手軽に作れ
るため子どもから大人まで大人気です。「白玉粉」に水を加えて作る
のですが、今回は水の代わりに絹ごし豆腐を使って作ります。ゆで上
がっただんごは水だけで作ったものよりも柔らかく、ふわふわな食感
になります♪また、低カロリー・高たんぱく質の豆腐を使うことで、
体に良くてヘルシーですよ♪

作り方

- ①ボウルに白玉粉を入れて、めん棒等を使って細かく砕く。
- ②豆腐を軽く水切りしておく。
- ③①の中へ②・砂糖を入れて白玉粉とともにこねる。耳たぶ程度の
硬さになるまでこねたら丸める。
- ④鍋にお湯を沸かし、③を入れて茹でる。浮き上がってきたらすく
い上げて粗熱をとっておく。
- ⑤別の鍋に(a)を入れて加熱し、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑥お皿に④・⑤を盛り付けたら完成。

材料(4人分)

絹ごし豆腐 …… 150g
白玉粉 …… 100g
砂糖 …… 大さじ1

(a) しょうゆ…大さじ1
砂糖 ……大さじ2
みりん…大さじ1
水…100ml
片栗粉…小さじ2

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
154kcal	3.9g	31mg	0.5g	0.7g