

g エコプラザごじど インフォメーション

◆開館日

6月 2日(日)、5日(水)、12日(水)、
19日(水)、26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。

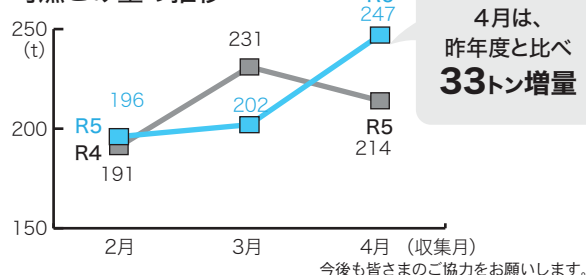
開館日(時間)以外の持ち込み、可燃ごみ・不燃ごみ・
粗大ごみの持ち込みは、お断りしております。

し尿くみ取り収集予定表(6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
10日・11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
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。



材料(4人分)

高野豆腐 ……6個	ブロッコリー ……60g
むき海老 ……120g	干しいたけ ……大4枚
たまねぎ ……90g	だし汁 ……300cc
グリーンピース ……10g	砂糖 ……大さじ1・1/2
(a) 砂糖 ……小さじ1	(b) 酒 ……大さじ2
酒 ……大さじ1	しょうゆ ……少々
塩 ……小さじ1/2	塩 ……小さじ1/2
片栗粉 ……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
237kcal	24.0g	210mg	4.4g	2.2g

●ヘルシークッキング●

食生活改善協議会

Healthy Cooking



だしをきかせて☆うま味でおいしく減塩!

高野豆腐の海老詰め

高野豆腐にはカルシウムのほかに大豆イソフラボンや鉄が含まれているため、骨粗鬆症や貧血の予防などに効果的な食品です。また、干しいたけと合わせることで、カルシウム吸収に欠かせないビタミンDを同時にとることができます。うま味成分が溶けだした干しいたけの戻し汁を煮汁に使うことで、おいしさがさらにアップしますよ!ぜひお試しください。

作り方

- ①高野豆腐はぬるま湯又は、熱湯に浸して芯がなくなるまで戻し、水にとって絞る。厚みに深く包丁を入れて袋に開く。
- ②海老は背わたを除き、包丁で叩いて粗く刻む。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルに②、(a)を入れて手で少し粘りが出るまで練り混ぜ、4等分する。①に詰め、具がはみ出さないように形を整える。
- ④干しいたけは水で戻しておく。ブロッコリーは色よく湯がいておく。
- ⑤鍋に(b)を入れて煮立て、③、④を入れて落し蓋をし、弱めの中火で汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑥器に⑤を盛り付けたら完成。