

わくわく! かんたんクックキック ~Vol.6~

今月の野菜は「大根」です。

旬を迎えた大根は、甘味が増してみずみずしく、煮物や汁物、サラダなどに欠かせません。ひと味変わった、洋風レシピはいかがでしょう? 朝ごはんやおやつにもぴったりですよ!



ハッシュド大根



泉区でとれる季節の野菜を使った「味わいレシピ」はこちから▶



〈材料〉2人分
 ▶ダイコン 中1/5本
 ▶ベーコン 1枚
 ▶ピザ用チーズ 30g
 ▶片栗粉 大さじ2
 ▶塩 ひとつまみ
 ▶油 大さじ1

〈栄養量〉1人分
 ▶エネルギー 183kcal
 ▶塩分 0.9g
 ▶副菜量(野菜) 100g

〈作り方〉

- 皮をむいた大根と、ベーコンは千切りにする。
 - ボウルに①、チーズ、片栗粉、塩を入れ、全体的にさっくりとよく混ぜる。
 - 油をひいたフライパンを熱し、②を広げ、中火で両面焼き色がつくまでしっかり焼いたらできあがり。
- ※あらびきこしょうやケチャップなどお好みでどうぞ!

問 健康づくり係 Tel 800-2445 Fax 800-2516

市内で年間6万4千トンの食品ロスをSTOP! 食ロスピンゴに挑戦しよう!

食品ロスは、環境負荷や経済的損失を招く深刻な問題です。日常のちょっとした工夫でピンゴを達成し、楽しく食品ロス削減に取り組みませんか? ピンゴ1列達成で、ジッパーバッグをプレゼント! この機会に、食材を無駄なく、賢く、いただきましょう!

さらに ピンゴ3列



特別賞(ピンゴ5列以上)



または
横浜F・マリノス選手
サイン入りグッズ



食ロスピンゴ参加方法

チラシをもらう
※区役所・区民利用施設などで配布

▶ ピンゴ項目にチャレンジする

▶ 区役所で賞品と交換



●賞品交換期間…12月15日(月)から賞品が無くなるまで
●交換場所…区役所3階地域振興課(310番窓口) ●対象…区内在住・在勤・在学の人

廃油でエコキャンドルづくり! 材料を集めています

1月に実施予定の「廃油キャンドルづくり」*に向けて、材料を集めています。

皆さんのご家庭で不要になった廃油や、小さな瓶(ジャム瓶など)をぜひお持ちください。

*イベント詳細は1月号に掲載します

▶廃油はペットボトルなど、ふたの閉まるものに入れてお持ちください



▶瓶(直径・高さ10cm以内)は、ヒビが入っていたり、欠けたりしているものをお持ちください
ふたは無くても構いません

- 募集数:廃油10ℓ、瓶100個
- 必要数(量)に達し次第受付終了
- 持込先:区役所3階地域振興課(310番窓口)



あなたの廃油と瓶が、やさしい光に生まれ変わります

▲詳しくはWEBで

問資源化推進担当 Tel 800-2398 Fax 800-2507

ちょっとした工夫で、財布にも、地球にもやさしい

冬の衣・食・住

衣 るい

衣類をプラスで、
全身ぽかぽか!

- ✓ 首・手首・足首をマフラー・手袋でガード!
- ✓ ひざ掛けや毛布を使って、暖房に頼りすぎない工夫を♪
- ✓ お風呂あがりは1枚多くはおって、冷えを防ごう!



あたためると、
全身ぽかぽか!

食 べもの

あたたかいごはんで、
体の中からエコ!

- ✓ 鍋やスープで、体も室内もあたたまろう
- ✓ 根菜類やしょうがなど、冬が旬の食材を取り入れよう!
- ✓ 電子レンジや保温調理で、エネルギーを節約しよう!



住 まい

おうちの工夫で、
あたたかさをキープ!

- ✓ 湿度を意識して、体感温度を上げよう!
→ 温度計、湿度計を置いて、室内環境を「見える化」して、必要以上の暖房使用を控えよう
- ✓ 窓からの冷気をシャットアウト!
→ 全体の50%の空気が窓から流出していきます。厚手のカーテンで、あたたかい空気を逃がさない!
- ✓ 湯たんぽやスリッパなどの“あたたかグッズ”を活用!



※出展 環境省(WARM BIZ)