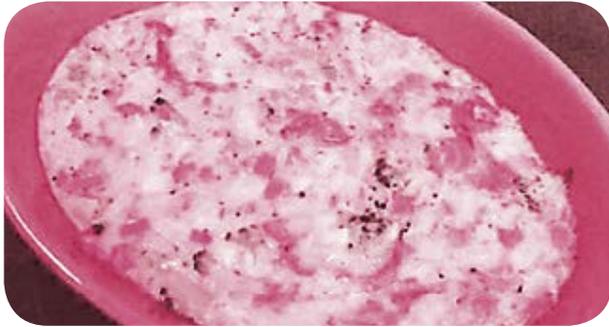


食改さんのおすすめレシピ vol.29

食改さんのおすすめレシピを隔月で紹介しています。今回は長芋を使ったメニューです。

ふわふわキッシュ



長芋はすりおろしたものを加熱すると、ふわふわ、モチモチした食感に変わり、風味もアップします。また、カリウムが豊富に含まれているためむくみの解消や高血圧予防に効果があります。

《材料》1人分

長芋	50g
玉ねぎ	50g
ブロッコリー	30g
人参	20g
卵	25g
ピザ用チーズ	20g
桜えび(乾燥)	2g
塩	0.5g
こしょう	適宜

《作り方》

- ①長芋は皮をむいてすりおろします。
- ②玉ねぎ、ブロッコリー、人参はみじん切りにします。
- ③ボウルに①と②、残りの材料をすべて入れて混ぜ合わせます。
- ④③を耐熱皿に移します。
- ⑤オーブトースターで15分程度、焦げないように注意しながら焼きます。

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量
170kcal	1.2g

環境インフォメーション

《注意》あなたの土地が狙われています!!

○不法投棄・残土の無許可埋立てに注意

「一時的に資材置き場として貸してほしい」、「良い土で土地を埋め立ててあげます」などと、うまい話を持ちかけられ安易に同意してしまった結果、廃棄物を不法投棄されたり、無許可で建設残土などを埋め立てられたりする事例が発生しています。

これらの責任や処理費用の負担は、行為者だけでなく、土地所有者に及ぶこともあります。処理に困る前に、安易に土地を貸さないようにしましょう。また定期的な見回り、侵入防止柵や警告看板などの設置を行い、未然防止できるように心掛けましょう。

○不法投棄・残土の無許可埋立てを見つけたら

不法投棄・残土の無許可埋立てを見つけたら不法投棄110番、市役所、大宮警察署または環境保全推進委員(副区長)へ通報してください。

※不法投棄110番の受付時間は平日8時30分~17時15分です。受付時間外は最寄りの警察署まで通報してください。

※トラブルに巻き込まれる恐れがあるため、写真撮影や行為者への声掛けは絶対にしないでください。

《通報の際に提供いただきたい情報 (分かる範囲で構いません)》

- ・発見日時、場所
- ・投棄されているものとその量
- ・捨てた人につながる情報
(車の情報など)

■問い合わせ■

- 市民生活部 生活環境課 生活環境G ☎52-1111(内線114)
- 地域創生部 各支所 山方☎57-2121 美和☎58-2111
緒川☎56-2111 御前山☎55-2111
- 不法投棄110番 ☎0120-536-380