



環境水道だより

環境水道部

ごみ処理量の推移 (単位: t)

	5月	6月	7月	
可燃ごみ	1,046	866	1,024	
内訳	収集	522	441	520
	直接搬入	344	287	341
	下水汚泥ほか	180	138	163
資源ごみ	125	176	91	

9月10日は下水道の日です

「下水道の日」は、下水道施設の普及を図るため昭和36年に制定されました。

郡上市の下水道施設整備率は100%、一方、下水道への接続率は約77%です。

下水道は、みなさんが利用して初めて機能を発揮します。この機会にぜひご理解いただき、未接続の人は早期接続をお願いします。

☎ 問 環境水道部水道総務課
67・1129 (環境水道部水道総務課)



☎ 問 環境水道部環境課
67・1833 (環境水道部環境課)

つくっておい! たべておい!

健康
づくりは
減塩から

～あの味 この味 うす味で～



たーんとくん

郡上市食生活改善推進員協議会
明宝支部 (みのり学級)

鶏むね肉は高たんぱくで低カロリー、家計にも優しい食材です。加熱時間が短く、置いておくだけで出来るサラダチキンは、様々な料理に使えてとても便利です!ぜひお試しください。

◎ サラダチキン ◎

- 鶏むね肉..... 1枚
- はちみつ (または砂糖)..... 適量
- ハーブソルト..... 適量



サラダチキンができたなら、下のレシピにも挑戦してみよう

《つくり方》

- ①鶏むね肉の皮を取り除いてフォークで刺し、はちみつ (砂糖) を肉の両面に多めに揉み込む
 - ②しばらく置いてからハーブソルトを振りかける
 - ③チャック付きの耐熱の袋に入れて、空気を抜いて真空にする
 - ④たっぷりの水を入れた深鍋の上に菜箸を渡して③を立てて入れ、鍋底に着かないように上部をクリップ等で止める
 - ⑤鶏肉の表面が白くなったら、あと2分茹で、蓋をして火を止める
 - ⑥湯が冷めるまでそのまま漬け置く (約5時間)
- ※そのまま冷凍もできます

◎ サラダチキンときゅうりのピリ辛和え ◎ (4人分)

1人分: エネルギー 162kcal, 食塩相当量 1.6g

- サラダチキン..... 小 1/2 枚 (約100g)
- きゅうり..... 2本
- キムチ..... 適量
- すりごま..... 大さじ1
- ごま油..... 大さじ1/2
- すし酢..... 大さじ1/2
- しょうゆ..... 大さじ1/2
- 鶏がらだし..... 適量 (添え)
- リーフレタス..... 適量

- ①サラダチキンは2、3センチに裂いておく
- ②きゅうりは塩少々で板ずりし、たたいて一口大に切る
- ③キムチを細かくきざむ
- ④①～③を混ぜ、Aを加えて和える



★毎月19日は『食育の日』★