

(ミニコーナー)

みんなで目指そう！ゼロカーボンシティ【第4回】



●問合先 環境保全課環境グループ ☎ 38-5808

家庭でできるゼロカーボンシティの実現に向けた取組①

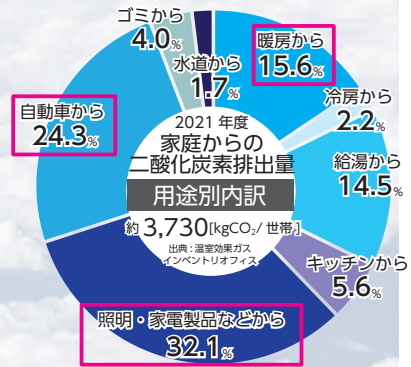
日本の温室効果ガス排出量のうち、約 15%が家庭から排出されています。

家庭から排出される二酸化炭素を用途別で見ると、「照明・家電製品」がもっとも多く、2番目に「自動車」、3番目が「暖房」となっており、特に寒い時期は排出量が多くなるといわれています。

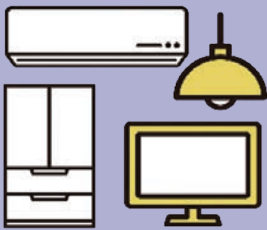
そこで、今回は各家庭でできる地球温暖化対策を紹介します。

補助制度があります！！

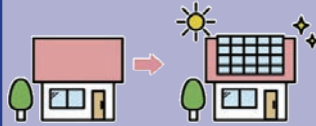
詳しくは市ホームページを確認してください。



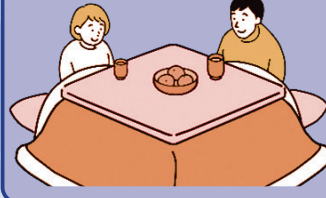
省エネ家電・LED 照明への買換え



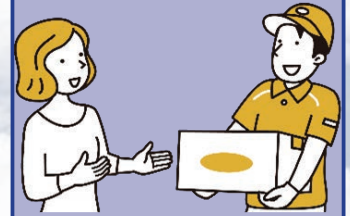
太陽光パネルなど住宅用設備の設置や、次世代自動車の購入



複数の暖房を使わず、ひとつの部屋に集まる



宅配サービスができるだけ一回で受け取る



(出展：全国地球温暖化防止活動推進センター)

健康いわくら 21～プラス 1品、野菜料理の提案～

★岩倉市食の健康づくり推進員が作成した「野菜別！おいしい料理レシピ集」を保健センターで配布しています。



簡単！！美味しい野菜レシピ（白菜編）

健康課健康支援グループ（保健センター内 ☎ 37-3511）



白菜のカレー煮

材料 3人分

白菜	1/4 玉
たまねぎ	1/2 個
油	大さじ 1
にんにく (チューブ)	3cm
しょうが (チューブ)	3cm
合いびき肉	150g
トマトジュース	150ml
水	400ml
カレールウ	1/2 箱
※ 1人分の野菜の分量 (240g)	

<作り方>

- ① 白菜は 1～1.5cm 幅のざく切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ② 深めのフライパンに油、にんにく、しょうがを入れて弱火で、香りが立つまで熱する。
- ③ ②に合いびき肉・たまねぎを加え、肉に火が通るまで炒める。
- ④ ③に白菜、トマトジュース、水を加え、蓋をして弱火で 15分煮こむ。途中で、水分がなくなってきたら足す。
- ⑤ 一旦、火を止めて刻んだカレールウを加えて、弱火でさらに 10分ほど煮こむ。焦げ付きやすいので時々かきまぜる。
- ⑥ お皿にご飯 (分量外) と⑤を盛りつける。

…メモ…

白菜とたまねぎは、フードプロセッサーでみじん切りにすると白菜感が消えて、ドライカレー風になります。

