

ペットボトルの出し方

猛暑日が続き、ペットボトル飲料の消費が多くなる時期になりました。ペットボトルの正しい分別方法についてもう一度ご確認ください、大切な資源を有効活用しましょう。

1 PETが分別の目印

清涼飲料水、しょうゆ、酒類、ドレッシングなどの容器でPETマークがあるものがリサイクルの対象となります。ペットボトルの形をしていてもPETマークの無いものは出さないでください。



2 キャップとラベルは「プラ」に分別

中身が空になったペットボトルのキャップをはずし、ラベルをはがしてください。キャップとラベルは容器包装プラスチックごみとして出してください。



3 ボトルをすすぎ、水切りをする

空のボトルをすすぎ、汚れを洗い流してください。すすいだ後は水切りして出してください。すすいでも汚れが落ちないものや再使用したものは燃えるごみに出してください。



4 ボトルを潰さない

圧縮作業に支障が出るため、潰さずに出してください。



正しく分別することで
新たな製品に生まれ変わります。
ペットボトルのリサイクルにご協力ください。

野菜食活

毎月29日は、やさい王国昭和村の日

夏野菜のミートソース

POINT

隠し味のチョコレートを加えることで、トマトの酸味を和らげ、コクがでます



材料(4人分)

合いびき肉 200g
トマト 大3個
にんにく 1かけ
なす 2本
ズッキーニ 1本
玉ねぎ 1/2個
オリーブ油 大さじ2
チョコレート 15g
ケチャップ 大さじ2
ウスターソース 大さじ1
コンソメ 小さじ1
塩こしょう 少々

1. トマトは皮を湯むきしてざく切りにする。にんにくはみじん切り、その他の野菜はさいの目切りにする。
2. フライパンににんにくとオリーブ油を火にかけて、香りが立ったらひき肉を加えて炒める。肉の色が変わってきたら、トマト以外の野菜を加えて炒める。
3. 野菜がしんなりしてきたらトマトを加えて炒め、蓋をして15分煮込む。チョコレートと調味料を加えてさらに5分煮込む。

【1人分栄養価】

エネルギー255kcal、たんぱく質12.3g、脂質15.1g、食物繊維3.6g、食塩相当量1.1g