

## 家電4品目の処分方法

家電4品目は「家電リサイクル法」により、消費者がリサイクル料金を負担して、家電メーカーによる適切なリサイクルが義務付けられています。

### 家電4品目のリサイクル方法

家電4品目を処分する時は、次の3つの方法でリサイクルを行ってください。いずれの場合でもリサイクル料金は発生します。

#### ①買い替え

製品の買い替えを行う時は、新しく購入するお店に引取りを依頼する。

#### ②処分のみ

処分する製品を購入したお店に引取りを依頼する。

#### ③持ち込み

郵便局でリサイクル券を受け取り、サイズに応じた料金を支払う。指定引取場所（ウブカタ資源（株）沼田インター事業所）まで持ち込み処分する。

※リサイクル券について

家電リサイクルコールセンター

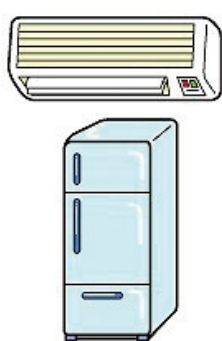
午前9時～午後6時（日・祝休）

☎ 0120・319640

☎ 03・5249・3455



法律でリサイクルが義務付けられています



リサイクル義務

【家電4品目】

- ・エアコン
- ・テレビ
- ・冷蔵庫、冷凍庫
- ・洗濯機、衣類乾燥機

## 野菜食活

毎月29日は、やさい王国昭和村の日

### ほうれん草の

### ハンバーグ

#### POINT

ほうれん草の臭みは、醤油をかけ絞ると青臭さがなくなります。



#### 材料(2人分)

豚ひき肉 ..... 150g  
ほうれん草 ..... 50g  
玉ねぎ ..... 40g  
にんじん ..... 20g  
卵 ..... 1個  
パン粉 ..... 30g  
塩 ..... 小さじ1/4  
サラダ油 ..... 小さじ1/2  
【ソース】 中濃ソース ..... 10g  
ケチャップ ..... 5g

1. ほうれん草は塩ゆでし、細かく刻む。
2. 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。フライパンに油を敷き、しんなりするまで炒める。皿に移し、粗熱をとっておく。
3. ひき肉をよく練り、卵と①、②、塩を入れ、粘り気が出るまで練り混ぜる。
4. ③にパン粉を入れて混ぜ合わせ、等分して形を整える。
5. フライパンに油を敷き、中火で十分に温めてから④を入れる。両面に焼き色をつけ、弱火にし、ふたをして蒸し焼きにする。
6. ソースを混ぜ合わせておく。
7. ハンバーグに火が通ったら、皿に盛り付け、⑥のソースをかける。

【1人分栄養価】 エネルギー229kcal、たんぱく質21.6g、脂質9.6g、食物繊維2.0g、食塩相当量1.4g