

ペットボトルの出し方

猛暑日が続く、ペットボトル飲料の消費が多くなる時期になりました。もう一度、ペットボトルの正しい分別方法を確認し、資源として有効活用しましょう。

1 PET マークが目印

清涼飲料水、しょうゆ、酒類などの容器でPETマークがあるものを出してください。
 ※PETマークが無いものは、出さないでください。



2 キャップをはずし、ラベルをはがす

中身を空にし、キャップとラベルは容器包装プラスチックに分別してください。
 ※取り外しにくい中栓やリングなどは無理に取る必要はありません。



3 軽くゆすいで水切りをする

中身を空にしてから、軽くゆすいでください。
 ※再使用したものは燃やせるごみで出してください。



4 ボトルは潰さない

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

夏のスタミナ食！

簡単冷や汁

POINT

味噌を焼くことで香ばしさが増し、風味も楽しめます。



材料(2人分)

絹ごし豆腐……………150g
 きゅうり……………1本
 みょうが……………1個
 大葉……………3枚
 味噌……………小さじ2
 ツナ(缶詰)……………1/2缶
 すりごま……………大さじ1
 水……………200ml
 白だし……………大さじ1

1. きゅうりとみょうがを薄い輪切りにし、大葉は千切りにする。
2. アルミ箔に味噌、すりごまを合わせたものを塗り広げ、水気を切ったツナを薄く広げる。トースターで3～4分軽く焼き色がつくまで加熱する。
3. ボウルに②と白だしを入れてよく混ぜ合わせ、水でのばす。
4. ③に絹ごし豆腐を崩しながら加える。①を加えて混ぜ合わせたら冷蔵庫で冷やす。

【1人分栄養価】 エネルギー100kcal、たんぱく質8.9g、脂質4.4g、食物繊維1.8g、食塩相当量1.5g