

ご存知ですか？

ごみは正しく処分しよう！

水分を切った生ごみは新聞紙に包み、ビニール袋に入れて空気を抜いて結ぶことでニオイ防止にもなります！



9割ルールとは？

素材の9割が可燃ごみなら、1割不燃ごみがついていても可燃ごみとして出せるというルールです。たとえば、魚肉ソーセージの包装ビニールについた金属、ハンガーの一部についた金属などがあります。

※ごみの分別については、地域によって異なる場合がありますため、お住まいの自治体のルールをご確認ください。

目指すはごみゼロ！でも、どうしても出てしまうごみは正しく捨てることで、環境やごみを回収する人への配慮につながります。

●生ごみは水分を十分に切る

水分が多いとニオイの原因になったり、焼却炉で燃えにくくなるので水分をよく切ってから捨てましょう。

●リチウムイオン電池にはご注意ください

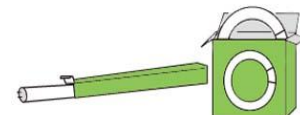
リチウムイオン電池はモバイルバッテリーや加熱式たばこなどに搭載。可燃ごみに出すと収集車やごみ処理施設で火災に至るケースがあるので、必ず自治体の指定に従って廃棄を。

●資源ごみの紙類

洗剤の箱など匂いがついたモノ、ピザの箱など汚れがついたモノ、防水加工がされた紙皿などはリサイクルできないため、可燃ごみに出しましょう。



ビール缶をまとめた連結パック紙は防水加工された特殊な紙なので、自治体によっては燃えるごみ扱いになることも。ルールのご確認を！



蛍光灯は、内部に水銀が含まれるため、破損すると水銀が空気中に放出されてしまう可能性があります。割れないよう、購入時の箱や厚紙に入れ、自治体のルールに沿って廃棄を。自治体や家電量販店に回収ボックスがあれば、そこへ捨てても良いですね！

かんたんレシピ

カツオのたたきハンバーグ

細かく切ったカツオのたたきをヘルシーなハンバーグに！豆腐を混ぜることで、ふわふわの食感が楽しめます。

教えてくれた人...尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

材料

(2人分)

- カツオのたたき...100g、木綿豆腐...1/2丁、小ネギ小口切り...大さじ3、めんつゆ...大さじ2、片栗粉...小さじ1、ごま油...大さじ1、水...60ml
- リーフレタス...2枚、カブ...1/2個、ブロッコリースプラウト...1/4パック



※豆腐は電子レンジで水気を抜いた後、軽手で絞るとしっかり水分が抜けます。
※たれはダメにならないように混ぜながら火を入れてください。

①カツオのたたきを細かく切る。豆腐はキッチンペーパーを巻いて電子レンジに2分ほどかけ、水気を切る。

②リーフレタスは手でちぎり、カブは皮をむいて薄切りにする。ブロッコリースプラウトは根を切る。

③①と小ネギ、めんつゆ(大さじ1)、片栗粉(小さじ1/2)をよく混ぜて4等分にし、俵型にする。

④フライパンにごま油を熱して③を焼く。

⑤鍋に残りのめんつゆと片栗粉、水を加えて混ぜ、弱火でとろみがつくまで火を入れる。

⑥器に②と④を盛りつけ、⑤をかける。

Easycraft

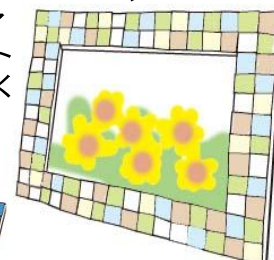
キラキラかわいい♪ガラススタイルを活用してみませんか？アイデアをご紹介します。

■コースターをつくる♪

■フォトフレームに貼る

工作用ボンドやグルーガンでつけるだけで、インテリアに合ったフォトフレームをつくることができます。

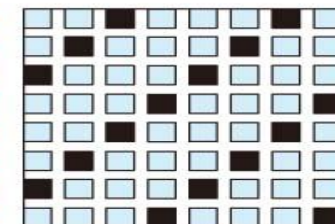
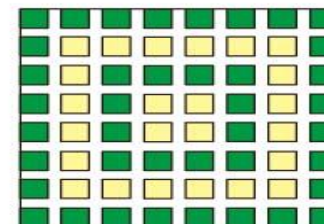
貼る前に配置を決め、スマホなどで写真を撮ると迷わず作業できます



目地材を使って、ガラススタイルを貼れば、見た目もより美しく仕上がります。

●用意するモノ

木板(10センチ×10センチ)／ガラススタイル／タイル用接着剤／タイル用目地材／水／ヘラ／不要な紙、ビニール手袋

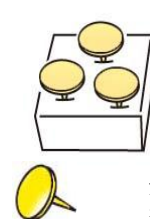


●つくり方

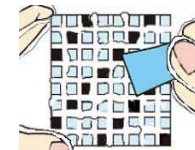
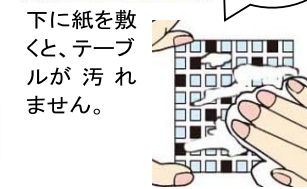
- ①木板の上に、2～3ミリ程度の間隔でタイルを並べて配置を決める。
- ②木板の上辺の1列分にタイル用接着剤をつけ、2～3ミリの間隔でタイルを貼り、4辺貼る。
- ③先に貼ったタイルを基準に、内側のタイルも貼っていき、すべてのタイルを貼ったら、完全に乾くまで3時間以上置く。
- ④目地材は使う直前に、ポリ袋に入れ、水を少しずつ加えて袋を揉んで混ぜ、ペースト状にする。
- ⑤目地材を使う分だけ手に取り、土台に貼りつけたタイルのすき間に押しつけるようにして一気に塗る。
- ⑥ヘラの角で目地をえぐらないように注意しながら、余分な目地材をこそげ落としたら、ウェットティッシュでタイル表面を拭き、1日程度乾燥させ、さらにウェットティッシュで拭きあげれば完成！

■画びょうをかわいくアレンジ♪

メラミンスポンジに画びょうを刺して固定し、ガラススタイルを接着剤で貼れば完成！

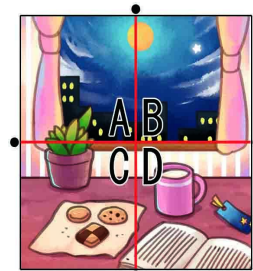


ガラススタイルにネイルシールを貼り、マニキュアのトップコートを塗って、乾いてから画びょうに貼ってもかわいいです♪



間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



No.121号の答え「登竜門」

左から
門外不出...C/門
住民登録...A/登
竜頭蛇尾...B/竜

