

1. ごみの分別の徹底

中沼プラスチック選別センター

市内で収集された容器包装プラスチックの選別・圧縮・梱包を行う施設です。機械および手作業による選別を行い、圧縮・梱包した後にリサイクル会社へ引き渡し、再生プラスチックの原料や製鉄所の還元剤として再利用されます。リサイクルできるプラスチックは貴重な資源です。分別を適切に行いましょう。

□運び込まれる容器包装プラスチックの量
約116 t／日

□圧縮・梱包される容器包装プラスチックの量
約 90 t／日

所在：東区中沼町45番地11

☎790-4450（見学申し込みも可能です）



選別作業



圧縮・梱包

このマークを目印に、分別をしましょう。



容器包装
識別マーク



2. 食材の調理の工夫

カブを丸ごと使ったエコレシピ 「焼きカブサラダ」と「カブの葉ヨーグルトゼリー」

「焼きカブサラダ」

【材料：4人分】

カブ（根）1個、アスパラガス1～2本、ミニトマト2個、ドレッシング（すし酢小さじ2、サラダ油小さじ1、粒マスタード小さじ1/2）



【作り方】

- ①カブはきれいに洗い、皮付きのまま16等分のくし型に切る。
- ②アスパラガスはゆでて2センチの乱切り、ミニトマトは1/4に切る。
- ③カブをオーブントースターで焼く（10～15分程度）。
- ④皿に盛り付け、ドレッシングをかける（市販のものでも可）。

★皮も残さず食べられ、ごみの減量。

≪レシピ提供：東保健センター管理栄養士≫

「カブの葉ヨーグルトゼリー」

【材料：4人分】

カブ（葉）30g、プレーンヨーグルト75g、A（ゼラチン5g、水大さじ2）、砂糖20g、牛乳100ml、レモン汁大さじ1



【作り方】

- ①カブの葉はゆでて細かく切る。
- ②Aは吸水させておく。
- ③A以外の材料をミキサーにかけ、湯煎で溶かしたAを加えた後、型に流し入れ冷やす。

緑色がきれいで風味爽やかな食感が楽しいデザートです。親子で作ってみませんか。

東区食生活改善推進員協議会
会長 佐々木 和枝さん

★ビタミンCが豊富な葉も捨てずに食べられます。

≪レシピ提供：東区食生活改善推進員協議会≫

3. 不用品の有効利用

廃食油で作る 手作りキャンドル

【材料】使用済み天ぷら油、市販の油を固める凝固剤、たこ糸、割り箸、クレヨン（着色用）、空き瓶（ジャムなど）の容器

- ①使用済みの天ぷら油を80℃程度に温める（事前に少し温め、濾しておくときれいに仕上がります）。



- ②小さく削ったクレヨンに油を入れて溶かし、凝固剤を入れてかき混ぜる（油100mlに対して200ml分の凝固剤が目安）。



- ③少し冷ましたら、瓶などの容器に移し、たこ糸を割り箸に挟み、容器の中央にセットして糸を垂らします。



- ④冷えて固まったら完成です。キャンドルナイトや災害時に利用することができます。



廃食油の回収もしています

回収された使用済または賞味期限切れの食用油は、バイオディーゼル燃料として車両などに再利用されます。回収拠点やお持ちいただく際の注意点は「ごみ分けガイド（※）」でご確認ください。※区役所で配布しています。



※温めた油やキャンドルの火の取り扱いには十分注意しましょう。

