

ご存知ですか？

お店にポスターでの告知や回収ボックスがある場合も。チェックしてみると良いですね！



回収の際に、割引クーポンなどがもらえることもあります。

リサイクル回収、ほかにも

期間限定のキャンペーンの場合が多いのですが、使わなくなった化粧品や、靴下、捨てにくい下着の回収をするお店も。捨てるタイミングとリサイクル回収の時期が合えば、協力してみるのも良いですね。ちなみに、メーカーを問わない場合があるので、店員さんに聞いてみましょう。

店頭でリサイクル回収しているものといえば、ペットボトルや食品トレーが思い浮かびますが、洋服など、店頭でリサイクル回収をするものが幅広くなっています。

①その店で購入した中古の洋服

回収した服を新たな服として再生したり、海外へ寄付するなど、さまざまに活用されているそうです。

②メガネの回収

新たなメガネに生まれ変わったり、発展途上国へ寄付されるなどの活用が。メーカーを問わない下取りキャンペーンがあるなど新しいメガネが割引で買えたりすることもあるそうです。



かんたんレシピ

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)

- 玄米ご飯…300g、サバ缶(味噌味)…190g、木綿豆腐…200g、オクラ…2本、ナス…1本、キュウリ…1/2本、ミョウガ…2本、大葉…4枚、塩…適量
- A:味噌…大さじ1、すりごま…大さじ2、ショウガすりおろし…小さじ1、醤油…小さじ2、鰹だし…400ml

サバと夏野菜の冷や汁

サバ缶でラクチン冷や汁♪ 大ぶりのサバや豆腐は食べ応えがあるので、食欲のないときにもおすすめの、栄養満点なメニューです！



①木綿豆腐は手で大きくちぎる。オクラは茹でて輪切りにする。ナスは輪薄切りにし、塩もみして水気を切る。キュウリは輪薄切りにする。ミョウガは小口切りに、大葉は食べやすい大きさに手でさく。

②Aをよく混ぜ合わせ、①とサバ缶を加えて冷蔵庫で冷やす。

③器に玄米ご飯を盛り、②をかける。

※サバ缶を汁ごと使うことで、程良いコクのある冷や汁に仕上がります。
※今回は、糖質を抑えられ、栄養満点の玄米を使ってみました。汁をかけても食感が残り、食べ応え感が増すのでおすすめ。もちろん、白米でもOKです。

Chottoいいかも

事務用品でよく見る丸シール。文字通り、丸いシールのことですが、100円ショップなどでかわいいデザインのものが見られるようになります。ぜひ、いろいろと活用してみましょう！

■ 手帳やカレンダーに活用！



手帳のスケジュール管理や、カレンダーのマーキングにいかが？ 歯医者や美容院、お友達とのお茶など、用事別で色分けすると、カラフルになり、気分も上がります♪

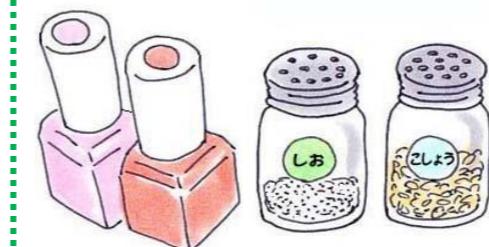
家族で色分けするのも良いですね！

niko



■ ラベルとして使う

化粧品の色と同じ色を貼って見分けやすくしたり、調味料のラベルとして使っても便利です。



■ かわいいピックの完成！

つまようじの上部に、丸シールを2枚合わせ貼れば、かわいいピックに。おうちピクニックにもおすすめです。



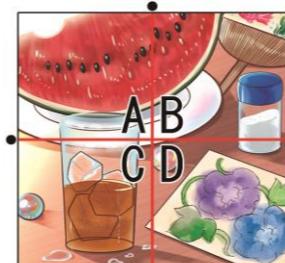
メッセージカードのアレンジもおすすめ！ まわりに貼ったり、ランダムに散らして貼るのも良いですね。



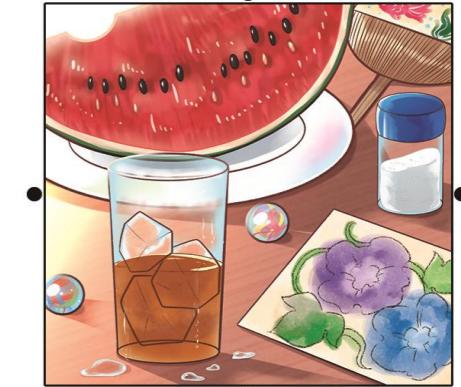
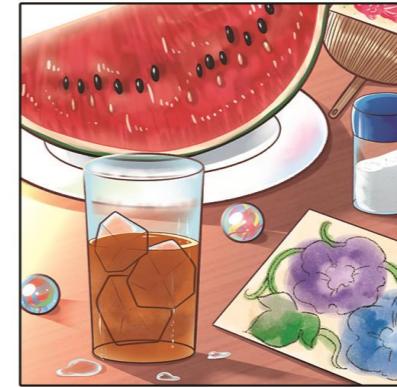
※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

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答えてください。



こちらのスペースは、
●「答えは卷末ページ」「答えはホームページで！」
●「正解の方にプレゼント！ 詳しくは卷末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。



答えは左下にあります。