



材料（2人分）

- ぶり …………… 2切
- ゆずこしょう …… 小さじ1/3
- 酒 …………… 大さじ1
- みりん …………… 大さじ1
- しょうゆ …………… 小さじ1
- サラダ油 …………… 適宜
- ほうれん草 …………… 100g
- ゆず …………… 1個

A

作り方

- 1 ぶりは酒を少々振り、臭みを取る。
- 2 フライパンを熱し、サラダ油を入れ、水気をとった1を両面焼く。調味料Aを加えて、途中で調味液をかけながら煮からめる。
- 3 器に2を盛つけ、ゆでたほうれん草、ゆずを添える。

ゆずこしょうのピリツとした辛さを生かし、調味料を控え、ちよび塩にしています。また、ゆずの果汁をかけていただくゆずの香りと酸味でおいしくいただけます。簡単なレシピなので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

健康増進課 健康づくり班
☎ 73-5504

【1人分の栄養素量】

エネルギー 265kcal、たんぱく質 18.5g、脂質 16.3g、食物繊維 1.5g、食塩相当量 0.8g

みかんちゃんからのお知らせ

野焼き（野外焼却）はやめましょう

廃棄物の野焼き（野外焼却）については、廃棄物処理基準を満たしていない*設備等での焼却を含め、法律で禁止されているよ。ただ、例外としては次のものなどがあるよ。

- どんと焼きなどの風俗習慣上または、宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却。
- 農業者が行う稲わら等の焼却など、農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却。（廃ビニールの焼却は含みません）
- たき火を行う際の木くず等の焼却など、臭いや煙が近所の迷惑にならない程度に少量で行われる廃棄物の焼却。

ただし、プラスチック類の焼却や苦情がでる焼却は野焼き禁止の例外にはならないんだよ。 家庭のごみは野焼きをせず、分別してごみの収集場所へだしてね。

野焼きをした人は、5年以下の懲役、1000万以下の罰金のいずれかまたはその両方が科せられる場合があるから絶対にやめてね！

【今回のポイント】

- ☞野焼き禁止の例外の場合でも、プラスチック類は焼却できない
- ☞野焼き禁止の例外の場合でも、苦情があった場合は行政指導の対象になる
- ☞家庭のごみは、野焼きをしないで分別をして、ごみの収集場所へだす
- ☞野焼きを行った人は罰則の対象となる場合がある

※廃棄物処理基準を満たしていない例

小型（簡易）焼却炉やドラム缶やブロック等での簡易焼却装置など



生活衛生課 生活衛生班 ☎ 0820 (79) 1012