

きのこの青のりバターソテー



今回はきのこをたっぷりを使った1品を紹介します。きのこは食物繊維が豊富でエネルギーも少なく食欲の秋にぴったりの食材です。使用するきのこはえのきたけやまいたけに代えても作れます。味付けには青のりをたっぷり使うことで、風味がよく、減塩でもおいしくいただけます。簡単に作れるのでぜひ作ってみてください！

【1人分の栄養素量】

エネルギー 34kcal、たんぱく質 2.2g、脂質 2.3g、食物繊維 2.7mg、食塩相当量 0.4g

材料（4人分）

しいたけ……………4枚
エリンギ……………100g
しめじ……………100g
バター……………10g
おろしにんにく…… 小さじ1/2
塩…………… 小さじ1/6
こしょう…………… 少々
青のり…………… 大さじ1

作り方

- しいたけは薄切りにする。エリンギは石づきを落として短冊切りにする。しめじは石づきを落としてほぐす。
- フライパンにバターとにんにくを入れて火にかけて溶かし、①の食材を炒める。塩・こしょうで味付けし、最後に青のりをふり入れて、全体を炒め合わせる。

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小型（簡易）焼却炉、ドラム缶やブロック等での簡易焼却装置などでの焼却を含め、法律で禁止されています。

野焼きをした人は、5年以下の懲役、1,000万円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ります。家庭のごみは野焼きをせず、分別してごみの収集場所へ出してください。

ただし、例外としては次のものなどがあります。

- どんど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。

（※例外にあたる場合でも、プラスチック類の焼却や苦情がでる焼却はできません）

問い合わせ 生活衛生課 生活衛生班 ☎ 0820 (79) 1012