

♥栄養だより♥

第3号

2015.6

♪テーマ **食中毒予防**



「食中毒」と聞くと、飲食店での食事が原因で発生すると思われがちですが、家庭で調理した食事が原因で起こる場合もありますので注意しましょう。

ポイント

家庭でできる食中毒予防の
5つのポイント

📍 食品の購入

賞味期限などを確認し、新鮮なものを購入しましょう。購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようビニール袋などに入れて持ち帰りましょう。

📍 家庭での保存



持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫・冷凍庫は詰め過ぎないようにしましょう。冷蔵庫に入れておくと細菌が死ぬわけではないので、早目に使い切るよう

📍 下準備



冷凍したものを室温で解凍すると、食中毒菌が繁殖する場合がありますので、調理台に放置したまま解凍するのはやめましょう。

📍 調理

まず、手を洗いましょう。加熱することにより、食中毒菌を殺すことができる為、十分に加熱しましょう。作り置きはし過ぎないようにしましょう。



📍 残った食品

残った食品は、早く冷めるように小分けして保存しましょう。次の日には食べるか時間が経ち過ぎている場合は匂いや色の変化がなくても捨てましょう。



さっぱりメニュー

鶏肉の梅肉 ソースかけ



エネルギー: 317kcal
蛋白質: 13.8g
塩分: 1.2g



●材料(1人前)

- ・鶏もも肉 80g
- ・こしょう 適量
- ・サラダ油 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・白ごま 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・白ネギ 2g
- ・酢 小さじ1
- ・梅干し 1/2個

●作り方

- ① 鶏肉は余分な脂を取り除き、こしょうをする。
- ② 梅干しは包丁でたたいて調味料と合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をこんがり焼く。
- ④ 皿に切り分けた鶏肉を盛り、②のソースをかける。

ゴーヤとパプリカの 和え物



エネルギー: 86kcal
蛋白質: 10.7g
塩分: 1.4g



●材料(1人前)

- ・ゴーヤ 30g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・パプリカ 5g
- ・鶏ささみ 30g
- ・和風ドレッシング 大さじ1.5
- ・かつお節 3g

●作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。
- ② ゴーヤは薄くスライスして熱湯でサッと茹でる。パプリカもサッと茹でる。
- ③ ささみは茹でて、粗くほぐす。
- ④ ボウルに①～③を入れ、かつお節と和風ドレッシングを加えて和える。