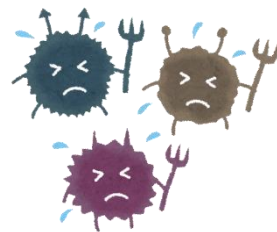


食中毒にご注意!!

6月に入りいよいよ梅雨の時期がやってきました。気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて特に注意ほしいのが食中毒です。



知っておきたい食中毒の3原則

1. つけない (洗う・分ける)

食中毒の原因菌やウイルスを食品につけないよう、こまめに手を洗いましょう。また、包丁やまな板など調理器具を扱う際は、**加熱しない食材を先に取り扱う**ようにしましょう。生の肉や魚を切った調理器具は使用の都度きれいに洗い、殺菌できればなお良いです。焼き肉の場合などには、生肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにししましょう。

2. 増やさない (低温で保存する)

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりになり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。生鮮食品やお惣菜は購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

3. やっつける (加熱・殺菌処理)

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するため、しっかり加熱して食べるようにしましょう。特に肉や魚は中心温度を75℃で1分以上加熱することが目安になってきます。しかし、再加熱で死滅しない菌もいるため、チャーハンなどの米飯やパスタ、カレーやシチューなどは粗熱がとれたら早めの冷蔵・冷凍保存を心がけましょう。また、肉や魚、卵などを使用した後の調理器具は洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌しましょう。

お弁当の食中毒対策

- ・おにぎりは素手で握らずにラップを使って
- ・おかずの残りを使用するときは、しっかり再加熱してから
- ・梅干しや酢など殺菌効果のある食材を活用する
- ・水気をよくきる (水分が多いと細菌が増殖しやすいため)
- ・ご飯やおかずはよく冷ましてから、別々に詰める



ワサビやショウガ、ミョウガといった薬味野菜の辛味成分や、ネギやニンニク、玉ねぎに含まれている硫化アリル、梅干しや食用酢には抗菌作用があります。

また、食物繊維の多い食材やヨーグルト、納豆などを食べることで腸内環境を整え、免疫力をつけることも食中毒の予防につながります。



6月のレシピ (1人前)

ビビンバ オクラの梅和え トマトと卵のスープ 杏仁豆腐

一人前あたり

エネルギー	555kcal
たんぱく質	22.9g
脂質	15.5g
炭水化物	79.9g
食塩相当量	2.9g



ビビンバ

ごはん 140g

牛肉もも 45g

にんにくおろし 0.1g

濃い口しょうゆ 4g

砂糖 2g

テンメンジャン 3g

ごま油 0.5g

ほうれん草 50g

すりごま 1g

濃い口しょうゆ 2g

中華だし 0.5g

もやし 50g

人参 10g

すりごま 1g

塩 0.2g

こしょう 適量

ごま油 0.5g

白菜キムチ 30g

A

B

C

①牛肉をフライパンで炒め、肉の色が変わってきたらAの調味料を加え味がなじむまで火を通す。

②ほうれん草をゆで、流水で粗熱をとる。
ほうれん草の水気をきり、4~5cm幅に切る。
Bの調味料で和える。

③にんじんは細切りに切り、もやしは洗っておく。
もやしとにんじんを茹で、流水で粗熱をとる。
水気をきり、Cの調味料で和える。

④ご飯を器に盛り、その上に牛肉、ほうれん草の胡麻和え、もやしのナムル、キムチをのせて出来上がり！

オクラの梅和え

オクラ	20g
梅干し（調味漬）	3g
えのきたけ	30g
ポン酢しょうゆ	2g

- ①オクラは塩もみしてさっと茹でる。
流水で粗熱をとり、小口ぎりにする。
- ②えのきたけは石づきを切り落とし、
2～3等分に切り、茹でる。
流水で粗熱をとり、水気を絞っておく。
- ③種を取り除いて包丁でたたいた梅干しを
ポン酢でのばし、オクラ・えのきたけと和える。

トマトと卵のスープ

玉ねぎ	30g
卵	15g
トマト	30g
にら	7g
中華だし	0.2g
食塩	0.2g
こしょう	適量
水	120g

- ①玉ねぎは1cm幅のスライスにする。
トマトはへたをとり、一口大に切る。
- ②鍋に分量の水を入れて火にかけ玉ねぎと
中華だしの素を入れて溶かします。
- ③玉ねぎにある程度火が通ったら、
トマトを加えてさっと煮、ひと煮立ちしたら
塩こしょうを入れ、溶いた卵を細く流し入れます。

杏仁豆腐

牛乳	55g
水	15g
みかん缶詰（果肉）	10g
砂糖	6g
ゼラチン	1g
アーモンドエッセンス	適量

- ①ゼラチンを水（分量外）でふやかしておく。
- ②鍋に牛乳、水、砂糖を入れて火にかけ、
砂糖が溶けたら火を止め、ゼラチンを入れ溶かす。
- ③粗熱がとれたら、アーモンドエッセンスを
振り入れて混ぜ、容器に流し入れる。
- ④冷蔵庫で冷やし固め、みかんの缶詰（2～3個）を
のせて出来上がり。

