



もうすぐ梅雨の季節です。梅雨入りとともに、気温・湿度が高くなり食中毒の原因となる微生物が増殖しやすくなります。3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。

## えいせいでき しょくじ 衛生的な食事のための3つのポイント

### つけない

◎料理をする前・食事をする前は、手洗い・消毒を念入りに!

手には、目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌がついています。

洗い残しをしやすい、**手の甲・指先・つめ・手首**を意識して洗うと効果的です。

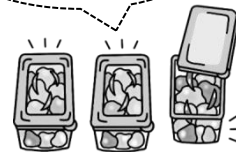


### ふやさない

◎料理を室温のまま、長時間放置するのは、キケンです!

細菌は、温かくて(35℃前後)じめじめしていて、栄養がある所を好みます。調理済みの食品はすぐに食べるようにし、保存するときは小分けにして、温度を素早く下げると細菌の繁殖を抑えることができます。

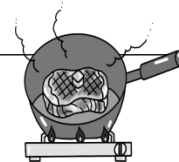
小分け保存が  
オススメです!



### やっつける

◎生で食べるもの以外は、十分に火を通してから!

目安は中心部を85℃で1分以上の加熱です。特に、肉の生焼けには注意してください。



## ちりめんと大豆の揚げ煮 6月14日(月)実施予定

### 【材料】4人分

水煮大豆・・・120g	●濃口しょうゆ・・・10g
片栗粉・・・12g	●みりん・・・12g
ちりめん・・・30g	●上白糖・・・10g
白炒りごま・・・4g	

### 【作り方】

- ① 水煮大豆に片栗粉をまぶし、油でさっと揚げる。
- ② ちりめんはフライパンで炒り、水分をとばす。
- ③ 耐熱の器に●の調味料を入れ、レンジで30秒程あたためよく混ぜ合わせておく。
- ④ ①②を③のタレで和え、白炒りごまをふりかけて仕上げる。

たんぱく質やカルシウムの多い大豆やちりめんを、食べやすい味付けに工夫したメニューです。よくかんで食べてくださいね。

