

えいようだより 9月号

特集 食中毒にご注意を!

食中毒 というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭の食事でも発生しています。家庭では、症状が軽かったり、風邪などと思われがちで食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。

食中毒予防のポイント

細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を意識!

| | 注意点 | ポイント |
|-----------|-------------------|------------------------------------|
| 購入 | 冷蔵・冷凍が必要な食品は最後に購入 | 出来るだけ早く帰宅する |
| | 魚・肉の汁が漏れないようにする | ビニールに分けて入れる |
| 保存 | 冷蔵・冷凍が必要なものはすぐに保存 | 冷蔵庫に詰め過ぎない、早く使い切る |
| | 食品ごと保存する場所を決める | ビニールや容器に入れる |
| 調理 | 手洗い | 手首までしっかり洗う |
| | 解凍 | 室温解凍ではなく、冷蔵庫や電子レンジで行う、冷蔵と冷凍を繰り返さない |
| | 肉・魚を切った後の包丁とまな板 | すぐに洗剤で洗い、熱湯処理する |
| | 加熱 | 中心温度85℃以上1分以上加熱する |
| 食事 | 食卓と食器 | 清潔な器具、食器、ふきんを使用する |
| | 食事の温度、時間 | 室温で長時間放置しない |

今月のおすすめレシピ スパイスの力で美味しく減塩☆ ～カレームニエル～

材料 (1人分)

鮭 60g
 塩 0.5g
 こしょう 少々
 小麦粉 小さじ2杯
 カレー粉 1.5g
 油 小さじ1杯



(付け合わせ)
 キャベツ 40g
 人参 30g
 ブロッコリー 1房
 油 少々
 塩 0.3g

<作りかた>

- ① 鮭に塩・こしょうをふり、下味をつける。
- ② カレー粉と小麦粉を合わせ、鮭にまぶす。
- ③ フライパンに油をひき、鮭を焼く。
- ④ 付け合わせの野菜は適当な大きさに切り、ゆでるまたは電子レンジで加熱後、油をひいたフライパンで軽くソテーし、味付けをする。

【どんな食材とも相性GOOD!! カレー粉を使いこなそう!!】
 いつものメニューの中で塩や醤油、ソースを少し減らして、カレー粉をプラスしてみませんか?

*きんぴらごぼう *スープ *餃子 *うどん等の麺類
是非試してみてください♪

1人前 エネルギー：230kcal 蛋白質：14.0g 脂質：13.8g 炭水化物：11.5g 塩分：0.9g