



# 栄養便り



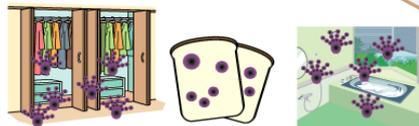
2013年6月号  
さぬき市民病院  
栄養管理科発行

## かびの生えたものに注意

梅雨の時期になりました。湿度が高く、暖かい日が続くため、食品の取り扱いにも注意が必要です。カビの発生条件は、①酸素、②栄養、③温度20～30℃、④湿度65%以上です。ナッツ類に発生するアフラトキシンというカビは、肝細胞がんを引き起こす原因物質として知られています。温度、湿度の管理を徹底して、カビが生えないように、注意して食品を取り扱しましょう。



カビが生える!



カビを見つけたらカビの部分だけを切り落として食べるのは危険です！カビの胞子や根が残っている可能性があります。



## 行事食

5月22日に、瀬戸内海のさわらを使用した押し寿司を提供しました。専用の型を使用して、職員が手作りしています。



## 今月のレシピ

### さわらのマヨネーズ焼餅

(4人分)

さわら	60g	4切れ
塩		1g
マヨネーズ		40g
卵		60g
粉チーズ		0.8g

### ●作り方●

- ① さわらは、布巾で水気を拭き取り、塩をふっておく。
- ② 卵を茹でて、殻をむき、粗みじん切りにして、マヨネーズで和えておく。
- ③ グリルにさわらをのせ、表面を固める程度に焼き、②をさわらの上に置き、粉チーズを振って焼き色がつくまでこんがり焼く。

