



栄養だより



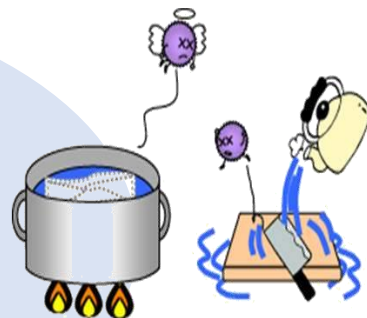
食中毒予防の3原則知っていますか？

気温の高い時期は、特に食中毒のリスクが高まります。
食中毒を予防するために、食中毒予防の3原則を守りましょう。



① 付けない

細菌やウイルスを食品に「付けない」
→手・食材・調理器具をしっかりと洗う



食中毒予防 の 3原則

② 増やさない

細菌を「増やさない」
→低温で保存
(冷蔵庫 10℃以下・生食用 4℃)
(冷凍庫 -15℃以下)
作った食品ですぐに食べない場合は
迅速に冷蔵庫に入れる



③ やっつける

細菌やウイルスを「やっつける」
→加熱調理・調理器具の殺菌
(中心部 75℃で1分以上)
※ノロの場合は、85~90℃で90秒以上



厚生労働省 政府広報オンラインから参照

今月のレシピ

揚げなすサラダ

(4人前)



なす	320g	酒	4g
揚げ油	32g	酢	12g
玉ねぎ	40g	塩	0.8g
みょうが	8g	こしょう	0.4g
明太子	40g	オリーブ油	4g
		青じその葉	1.2g

【準備】

- ① なすは、乱切りにしておく。
- ② 切ったなすは、流水にさらしアクを取り、ざるに打ち上げる。
- ③ 玉ねぎ・みょうがは、薄切りにして水にさらしておく。

【調理】

- ① なすは、揚げ油(175℃)で素揚げする。
- ② 明太子は、身をほぐし、酒をふって炒りつけて冷ましておく。
- ③ ボールに酢・塩・こしょうを入れ、オリーブ油を少しずつ加え、白くなるまで混ぜる。(ドレッシングを作る)
- ④ ②になす・玉ねぎ・みょうが・明太子を加え和える。
- ⑤ 青じそを上に乗せる。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

