

食きらり レシピ

で 笑顔の食卓 育もう Vol.6 はぐく

切干大根の
中華漬け

鶏肉の
さっぱり煮

お酢を使った さっぱり メニューで 食中毒予防

気温の上昇こともあって、食中毒の発生も増加します。お酢には食べ物を傷みにくくする効果や、食中毒菌の増殖を防ぐ効果があるといわれています。食べ物が傷みやすいこの時期、上手に料理の中にお酢を取り入れてみてはいかがでしょうか。

問い合わせ 保健センター(855・0301)

切干大根の中華漬け (2人分)

1人分
39kcal

切干大根(乾)10g、きゅうり1/4本、
にんじん1/4本、ちりめんじゃこ大
さじ1/2、青じそ2枚

A しょうゆ大さじ1/2、砂糖小さじ
1/2、酢大さじ1と1/2、ごま
油小さじ1/2

作り方

- ①切干大根を水で戻し、熱湯でさつとゆがき、水気をしぼる。人参、きゅうりは千切りにする。
- ②①にちりめんじゃこを入れ、Aであえる(しばらくおいておくと味がしみて美味しくなります)。
- ③器に盛り、青じその千切りを添える。

●レシピの考案

河内長野市食生活改善推進協議会
(わらび会)のみなさん

鶏肉のさっぱり煮 (2人分)

1人分
352kcal

鶏もも肉1枚(200g)、しょうが1片、
にんにく1片、ゆで卵1個、スナップエンドウ
6本、パプリカ(赤・黄)各1/4個、玉ねぎ1/4個

A しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1
砂糖小さじ2、酒大さじ1、酢大さじ
4、だし汁大さじ4、

作り方

- ①鶏もも肉は余分な脂身を取り除き、一口大に切る。
- ②しょうがは皮のまま薄切り、にんにくは軽くつぶしておく
- ③ステンレスまたは樹脂加工の鍋にAと②を入れて煮立たせ、①と殻をむいたゆで卵を入れ、ふたをして中火で10分煮る。
- ④途中で一口大に切ったパプリカと、ざく切りの玉ねぎを入れる。
- ⑤肉と野菜を器に盛り、ゆで卵を切って盛り合わせ、ゆでたスナップエンドウを添える。

家庭でできる

食中毒予防の

③原則

- ①付けない 手や食品をしっかりと洗って、食中毒の原因菌を洗い流しましょう。
- ②増やさない 食品を長時間室温で放置せず、買ってきたらすぐに冷蔵庫、冷凍庫へ。
- ③やっつける 肉や魚は十分に加熱しましょう(中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安)。使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌しましょう(特に生肉や魚を切ったまな板や包丁)。台所用殺菌剤の使用も効果的です。