



食中毒を防ごう！

梅雨が明け、本格的な夏が始まります。湿度は落ち着きますが、気温がますます高くなりますので食中毒には引き続き注意しましょう。

細菌による食中毒を予防するための3つの原則は、

細菌を食べものに、

『**つけない**』 

調理・食事の前には必ず手を洗う。



生の肉や魚などの汁が、生で食べるものや調理済の食品にかからないようにする。



食べ物に付着した細菌を、

『**増やさない**』 

生鮮食品を買ったら、寄り道をせずに早めに帰る。
(保冷剤を活用する)



残った料理は早く冷えるように小分けにして、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて保存する。



食べ物や調理器具に付着した細菌を、

『**やっつける**』 



加熱調理用の生鮮食品はしっかり加熱する。

残った食品を温め直す時も十分に加熱する。



食中毒は予防方法をきちんと守れば予防できます。体内へ細菌を侵入させないように気を付けましょう。

参照HP 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp>



この記事に関するお問い合わせは内線3202まで

カレー粉に含まれるスパイスには殺菌作用もあり、食べ物の腐敗を防ぐ効果があります。

～トマトとナスのカレーマヨソテー～

1人分のエネルギー 776kcal 食塩相当量 1g



〈材料 2人分〉

ごはん	400g
トマト	2個
ナス	1本
豚バラ肉（薄切り）	150g
マヨネーズ	大さじ2
カレー粉	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
イタリアンパセリ	適量

〈作り方〉

- 1, トマトは8等分のくし形切りにし、さらに半分に切る。
- 2, ナスは厚さ1cmの半月切りにし、水にさらして水気を切る。豚バラ肉はひと口大に切る。
- 3, フライパンにマヨネーズを大さじ1を入れて火にかけ、2を炒めてナスがしんなりしたら1を加える。火が通ったら、カレー粉、塩、残りのマヨネーズを加えてさっと炒める。
- 4, 器にご飯を盛つけ、3をのせ、イタリアンパセリを飾る。