栄養士からのミニ情報

旬をいただく！！

カラダの中から美活レシピ

8月は きゅうり をピックアップ

～きゅうりのピリ辛肉巻き～（4人分）

★きゅうり	4本	★しょうゆ	大さじ2
★豚バラ肉	12枚	★酒	大さじ3
★大葉	8枚	★豆板醤	小さじ1/2
★塩	ふたつまみ	★砂糖	小さじ2
★こしょう	少々	★白ごま	大さじ2
★片栗粉	大さじ2	★ごま油	大さじ2

①きゅうりはよく洗い、ヘタを切り落とす。
　大葉はよく洗う。
②サランラップの上に豚バラ肉を並べ、塩・こしょうを振り、きゅうりを乗せて、端からきつく斜めに巻く。
③②を6等分に切り、片栗粉をまぶす。
④小鉢に★を混ぜ合わせる。
⑤フライパンにごま油を熱し、③の巻き終わりを下にして入れ、中火で全面に焼き色が付くまで焼き、蓋をして弱火で火を通す。
⑥⑤に④を加えて、弱火で煮絡める。
⑦お皿に大葉を敷き、⑥を盛り付ける。

～きゅうりとわかめの和風サラダ～（4人分）

★きゅうり	3本	★めんつゆ(4倍濃縮)	大さじ1
★乾燥わかめ	3g	★酢	大さじ1
★玉ねぎ	1/4個	★ごま油	大さじ1

①きゅうりは長めの乱切りにする。
　乾燥わかめは水で戻し、水気をきっておく。
　玉ねぎはみじん切りにし、水にさらし、水気をきっておく。
②ボウルに★を混ぜ合わせる。
③②に①を加えて、和える。

食中毒予防の3原則 できていますか!?

“ついうっかり”をストップ!

食中毒 危険ポイント

購入するとき

ストップ! 買い物の後、立ち話や寄り道をして帰る。

常温で食品を持ち歩く時間が長いほど、細菌が増殖する危険性もアップ。生鮮食品や冷凍食品は、買い物の最後に購入するなどひと工夫を。

保存するとき

ストップ! 冷蔵庫の中には、食品をいっぱいまで詰め込んでいる。

庫内の冷気を循環させるため中身は容積の7割程度までに。食材は定期的に整理し早めに使い切る。
定位置を決めて収納すれば、扉の開閉時間を短縮、庫内の温度上昇も防げる。

調理するとき

ストップ! 生の肉や魚などを切った包丁やまな板で、生野菜も切っている。

生の肉や魚についた食中毒菌が、調理器具や手指などを介して他の食品を汚染する恐れがある。汚染を防ぐため、包丁とまな板は肉用・魚用・野菜用に分けることが望ましい。

ストップ! カレーは2日目がおいしいので、大量に作って常温で一晩置いておく。

調理後すぐに食べない場合は、粗熱を取り小分けにして冷蔵・冷凍保存を。なるべく早く食べ切って、保存期間が長くなったら捨てること。
食材を解凍するときは、細菌の増殖を防ぐため自然解凍せず、冷蔵庫や電子レンジを使う。

食事のとき

ストップ! 調理した料理は、すぐに食べないときでも食卓に並べておく。

細菌が増殖しても食品の味や色、においは変化しないので、見た目などでは判断できない。なるべく食事の直前に調理・配膳し、室温に長く放置しない。

食中毒予防の3原則

十分な手洗いで菌をつけない

低温保存で菌を増やさない

十分な加熱で菌をやっつける