



Let's enjoy
study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

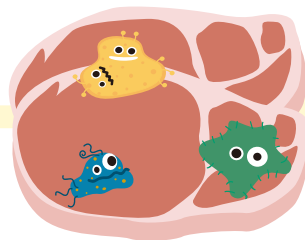
知っていますか 食中毒防止

一年の中で最も食中毒が発生しやすいこの時期、どんな点に気をつけたらいいのでしょうか？ 食中毒予防のポイントを知っておきましょう。

▶ 食中毒予防の三原則

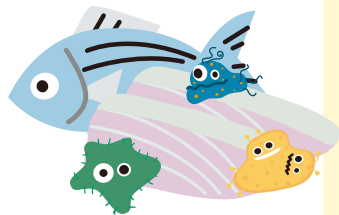
1 菌をつけない

- 調理前、食事前には石けんでしっかりと手を洗いましょう。
- 食器や調理器具は洗浄・消毒をこまめに行い、清潔にしましょう。
- まな板や包丁は肉魚用・野菜用・調理後の食品用に区別して使いましょう。
- 生で食べるものは流水でよく洗浄しましょう。



2 菌を増やさない

- 調理後は早めに食べましょう。
- 保存する場合は冷蔵庫や冷凍庫に入れ、室温に長く放置しないようにしましょう。
- 冷凍品を解凍して使う場合は必要な分だけ解凍し、再冷凍は避けましょう。
- 残った食材は清潔な容器や皿を使って保存し、食べる前に再加熱しましょう。
- 時間がたち過ぎたら捨てましょう。



3 菌をやっつける

- 調理する際は中心部までしっかり加熱しましょう。
- 調理器具は使用后、すぐに洗浄・消毒しましょう。

鶏手羽元の さっぱり梅煮



■材料(2~3人分)

鶏手羽元……………6本
すりおろししょうが……小さじ1
大葉(千切り)……………4本
ゆで卵……………2個



【調味料】

酢……………100ml
水……………150ml
梅干し(種は取りのぞく)……3個
しょうゆ……………大さじ3
みりん……………大さじ2
砂糖……………大さじ3
和風だし……………小さじ1

- ① ボウルの鶏手羽元とすりおろししょうがを入れてもみこみ、10分置く。
- ② 鍋に調味料の酢と水を入れて沸騰したら①の鶏肉を入れる。再沸騰したら残りの調味料を全て入れる。
- ③ 落とし蓋をして弱火で10分程度煮込み、アクを取ったらゆで卵を加えてさらに10分煮込む。
- ④ お皿に盛り付け、千切りにした大葉を飾り出来上がり。

* 今回使用したしょうが・大葉・酢・梅干しには殺菌効果があります。

注 鶏手羽元は大きさによって加熱時間が変わります。中心部まで加熱されていることを確認の上、お召し上がりください。