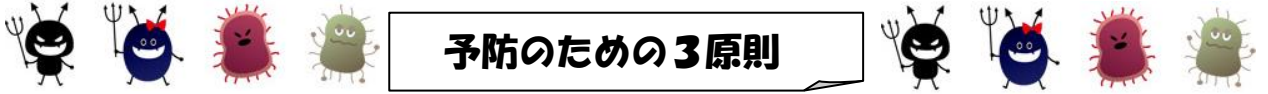




～ 食中毒に気を付けましょう ～

気温が高くなる夏場(6～8月)は、細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。食中毒予防のための3原則をしっかりと守りましょう。



予防のための3原則

1. 菌をつけない

調理を始める前にしっかりと手洗いをし、食べ物に菌がつかないようにしましょう。



2. 菌を増やさない

食べる量だけ調理し、調理後はできるだけ早く食べるようにしましょう。時間がたちすぎたら思い切って捨てましょう。



3. 菌をやっつける

調理する際は、中心部を85℃で1分以上しっかりと加熱しましょう。また、生肉や魚の包丁やまな板は区別し、しっかりと殺菌しましょう。



今月のお誕生会メニュー



★ ドライカレー (ルウ) ★

《材料1人分》

・牛ミンチ	35g
・玉ネギ	35g
・人参	10g
・トマト	15g
・ピーマン	6g
・土生姜	0.5g
・にんにく	0.5g
・レーズン	6g
・コンソメ	0.5g
・カレー粉	0.5g
・油	} 適宜
・小麦粉	

《作り方》

- ① 土生姜・にんにくをみじん切りにする。
- ② 玉ネギ・人参・トマト・ピーマンを粗みじん切りにする。
- ③ レーズンはお湯でさっとふやかす。
- ④ 鍋に油を適量入れ、①を炒める。
- ⑤ 牛ミンチを入れほぐし、炒める。
- ⑥ ②を入れさらに炒め、具材が柔らかくなったら③を入れ、コンソメ・カレー粉も入れて煮込む。
- ⑦ 汁気が出ているので、小麦粉を適量入れトロミをつける。
- ⑧ ごはんに添える。