

Vol.14 食中毒を予防しましょう【切り干し大根とちくわのナポリタン】

細菌による食中毒は、夏場6月から9月ごろに多く発生します。家庭での食中毒を防ぐのは食材を選び、調理するみなさん自身です。今回は、お弁当による食中毒を予防するためのポイントを紹介します。

- ①作る前～「つけない」～：食材、調理器具、手はしっかりきれいに洗いましょう。
- ②つくるとき～「やっつける」～：しっかり加熱しましょう。作り置きのおかずは詰める前に再加熱しましょう
- ③つめるとき～「ふやさない」～：水分は大敵です。おかずの汁気を切りましょう。詰める際はしっかり冷やして詰め、持ち運ぶ際も温度に注意しましょう。



切り干し大根やかťおぶし、ごまなど乾物を使うと水分を吸ってくれるので、お弁当のおかずにおすすめです！



【1人分の栄養量】

・エネルギー	81kcal
・たんぱく質	2.9g
・脂 質	3.2g
・炭水化物	8.5g
・塩 分	0.6g

材料(2人分)

ブロッコリー	40g	バター	小さじ2(8g)
切り干し大根	20g	ケチャップ	小さじ2(12g)
ちくわ(小)	1本	こしょう	少々
		粉チーズ	少々

作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ② 切り干し大根は、水に浸けてもどし、水気を切り食べやすい長さに切る。
- ③ ちくわは、ななめに薄く切る。
- ④ フライパンにバターを中火で熱し、バターが溶けたら①②の順に入れていため、火が通ったらちくわを入れさらにいためる。ケチャップとこしょうで味をととのえる。
- ⑤ カップに盛り、粉チーズをふりかける。