




# 食中毒に注意しましょう


温度と気温の上昇により、細菌の繁殖しやすい環境になります。  
食品や調理器具の取扱いには十分注意しましょう。

## 菌をつけない

そのものに菌がついていることもある為、注意が必要です。

-  主に鶏肉・・・カンピロバクター
-  魚・・・腸炎ピブリオ
-  手の傷・・・黄色ブドウ球菌

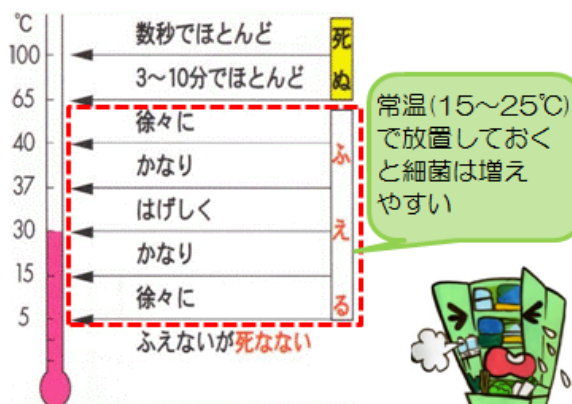
予防のために・・・

-  手を洗いましょう
-  食材をよく洗う  
(水を流しながら)
-  器具の洗浄・消毒

## 菌を増やさない

- ・賞味期限・消費期限を必ず確認する
- ・菌が増殖するには、温度と湿度が大きく影響します。

### 細菌の増殖と温度



冷蔵庫・冷凍庫の温度帯  
※ただし、冷蔵庫に物を入れすぎると庫内温度が上昇し、5°C以上になることもある為、7割以上物を入れないようにしましょう。

## 菌をやっつける

- ・中まで十分加熱する  
(中心温度75°C以上)



### その他注意点

- ・十分加熱調理しても、常温放置しない  
(加熱したからと言っても、菌がゼロになるわけではありません。作ったものをそのまま放置しておくと、残った菌が増殖し、危険です。加熱調理したものは、
- ・調理後すぐ食べる
- ・残った場合は小分けして冷蔵保存する

などを心がけましょう



# 料理名 白身魚のずんだ焼き

# 6月の新メニュー



## 材料 (1人分)

白身魚 1切  
食塩 0.3g  
枝豆ピューレ 20g  
(又は、茹で枝豆をミキサーやこし器で  
ピューレ状にする。)  
マヨネーズ 5g

## 作り方

提案者：メフォス調理師 安田光希

- ①ボールに枝豆ピューレ・マヨネーズを入れ、よく混ぜる。
- ②魚に食塩を振って、30分程置いておく。
- ③フライパンに油を敷き、皮目から焼き、焼き目がついたら裏返し、魚に火を通す。
- ④魚に火が通ったら、フライパンから上げ、①をのせ、バーナーで焦げ目を付ける。  
(焼く前にみりんを①の上に振ったら、つやが出ます。)

## 栄養知識

### ◎ずんだとは・・・

ずんだは、枝豆(未成熟な大豆)又はそら豆をすりつぶして作る緑色のペーストのことです。「づんだ」「じんだ」「じんだん」「又た」とも呼ばれます。



### ◎枝豆の栄養

- ・ビタミンB1を含みます  
ビタミンB1は炭水化物の代謝を助けて、エネルギーを産生するほか、筋肉疲労時にたまる乳酸の燃焼にも関与する為、疲労回復ビタミンと呼ばれています。



枝豆  
200g(正味100g)

これだけ食べて  
1日の1/5の量の  
ビタミンB1が  
摂れます。

可食部100gあたり

	ビタミンB1 (mg)
枝豆 ゆで (100g)	0.24
うなぎ(蒲焼) (100g)	0.75
豚ヒレ(生) (100g)	0.98
日本人の1日当たりの 推定平均必要量 (70歳以上：男性)	1.2