

# たんぽぽニュース

# No.45

8月のたんぽぽニュースは、調理員の小林さんと瀬沼さんが担当します。



## 一年を通して食中毒に気をつけて！

夏場は・・・主に細菌性の食中毒に注意（夏は細菌が増えやすい気温と湿度です）

冬場は・・・ウイルス性の食中毒が起こりやすい（ノロウイルスなど）

春や秋は・・・自然毒による食中毒が他の時期より多い

### そこで・・・食中毒予防の3原則

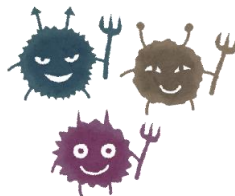
細菌を **つけない**



**手を洗う**

肉や魚の汁が他の食品につかないようにする  
調理器具も清潔に

**ふやさない**

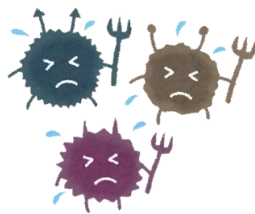


**料理したものを冷蔵庫に入れる**

冷蔵保存は10℃以下で  
温蔵保存は65℃以上で  
室温で放置しない！



**やっつける**



食品の中心温度が

**85℃～90℃で1分半以上**

加熱しましょう



体の抵抗力が弱い人、過労や睡眠不足で体力が落ちている人は、  
食中毒になりやすく重症となる恐れもあります。

日ごろからバランスの良い食事と十分な睡眠をとりましょう



夏・・・冷たいメニューとあつあつのメニューを組み合わせ、  
不足しがちなたんぱく質（卵・豆腐・肉・魚）や



夏の体を助ける野菜（キュウリ・トマト・ナス・トウガンなど水分が多い野菜）  
 食欲増進する野菜（玉ネギ・カボチャ・長芋など），  
 香味野菜（ミョウガ・大葉・生姜など）を取り入れて、  
 しっかり食べて夏を乗り切りましょう！

暑いと料理するのも大変！ 料理の時間短縮もくふうしましょう  
 たとえば・・・多めに作って、アレンジすると便利です



## 夏野菜の煮込み（ラタトゥイユ=フランスの家庭料理）

材料 (2人分)

- |   |                 |         |   |                               |
|---|-----------------|---------|---|-------------------------------|
| a | にんにくのみじん切り      | 1かけ     | 1 | 野菜を1~2cmの角切りにする（お好みで輪切りでもよい）  |
| a | 玉ネギ             | 1/2個    | 2 | a のニンニクみじん切りと玉ネギをオリーブオイルで     |
| a | オリーブオイル         | 大さじ2    |   | 透き通るまで炒める 塩を加える               |
| a | 塩               | 小1      | 3 | b の野菜を固いものから順番に加えては炒めていく      |
| b | ナス              | 1個      | 4 | C のトマトや香辛料を加えたらフタをして弱火で蒸し煮にする |
| b | ズッキーニ           | 小1個     |   | （野菜の水分で20分位煮込み、汁が残る位で火から下ろす）  |
| b | パプリカ（赤や黄）       | 1個分     |   | 塩、こしょうで味を整える                  |
| b | カボチャ            | 1/6個    |   |                               |
| c | 香辛料（ローリエ、タイムなど） | 少々      | * | b の野菜はあるものでよい                 |
| c | トマト（トマト缶でもOK）   | 2個（2個分） | * | 味が足りなかったら、コンソメの素で煮てもよい        |
| c | 塩・こしょう          | 適宜      | * | あっさりしすぎならベーコンをくわえてもよい         |

多めに作ったら・・・



- ① まずはあつあつで！ 魚や肉のソテーに添えてもgood！
- ② 粗熱が取れたらすぐに冷蔵庫へ！ 翌日は冷たいままさっぱりと食べる
- ③ ひき肉を炒め、カレールウとラタトゥイユ、水を加えて煮直す！夏野菜カレー
- ④ 麺（そうめん・うどんなど）をラタトゥイユとめんつゆをつけ汁にする
- ⑤ ベーコンまたはツナとラタトゥイユを炒めパスタソースにする
- ⑥ 水とコンソメの素を加えて野菜スープ

\* アレンジ試して楽しんでください



医療法人財団 共立医療会  
 デイサービスセンターたんぽぽ  
 八王子市東町2-3 共立ビル5F  
 TEL：042-639-7630  
 ホームページ  
[kyo-ritu.jp/tampopo.html](http://kyo-ritu.jp/tampopo.html)

