



食中毒に気を付けましょう ～菌を「つけない、増やさない、やっつける」～

食中毒は、飲食店だけでなく、家庭でも起こります。手洗いは予防の第一歩です。

①買い物

冷蔵・冷凍の必要なものは、1番最後に買いましょう。常温で持ち歩く時間は最小限に。



④調理中

包丁、まな板等の器具は肉・魚・野菜用に初めから分けておくと、より安心です。加熱するときは、食品の中心まで十分に加熱しましょう。



②食品の保存

帰ったらすぐに、冷蔵・冷凍庫へ入れましょう。冷蔵庫に、つめこみすぎない量を買きましょう。



⑤食事中、食後



作った料理は、室温で放置せず、すぐに食べない場合は冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

③調理前

生ものを触った後、調理途中でのトイレ、ゴミ箱に触った後などには、必ず手を洗いましょう。



⑥後片付け

使った食器、調理器具は放置せず、できるだけ早く洗い、しっかり乾燥させましょう。



野菜バiiiiバii

水なすと泉州玉ねぎのラタトゥユ



材料（2人分）

パプリカ	30g
ピーマン	30g
水ナス	180g
たまねぎ	60g
トマト	80g
にんにく	1/2かけ
酒	大さじ1
オリーブ油	大さじ1/2
塩	0.5g
ケチャップ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ①水なすは一口大に切り、水にさらす。
- ②パプリカ、ピーマンは一口大に切る。トマト、玉ねぎはざく切りにする。
- ③にんにくはみじん切りにする。
- ④鍋にオリーブ油を入れ、③を弱火で炒める。
- ⑤クッキングペーパーで水気をとった①と②を中火で炒める。
- ⑥⑤に酒、塩を加え、弱火で煮込む。
- ⑦柔らかくなったら、ケチャップ、しょうゆで調味する。

栄養成分（1人分）

エネルギー	99kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	3.5g
炭水化物	14.3g
食塩相当量	0.9g
野菜使用量	160g

野菜は1日5皿食べよう！ 1・2・2



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成