

今月のテーマは **なす・トマト・モロヘイヤ** です！



今日から実践！わたしの食育 ~その4~

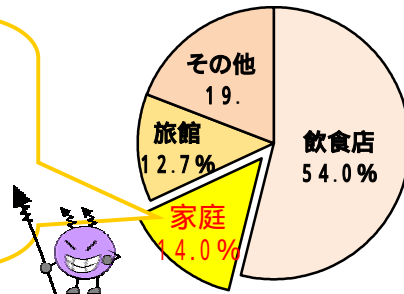
食中毒予防～手を清潔に！

暑い季節になると食中毒が起こりやすいと言われていますが、最近では季節に関わらず発生しています。食品は衛生的に取り扱い、家庭から食中毒を出さないよう心がけましょう。

意外に多い家庭からの発生

< 食中毒発生状況 >

食中毒は飲食店やホテルで起こるもの、と思っていませんか？
家庭での食中毒の発生は14.0%と飲食店の次に多いのです。
(平成18年度食中毒統計速報値より)



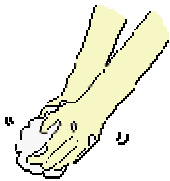
食中毒予防はまず、手洗いから始めよう！

< 正しい手の洗い方 >

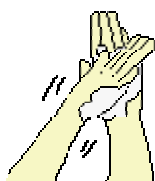
石鹸をよく泡立てる。

手のひら、甲を洗う。

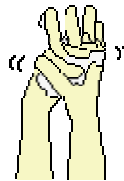
手を組み、指の間をこすり合わせる。



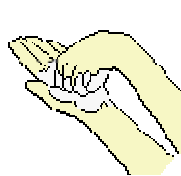
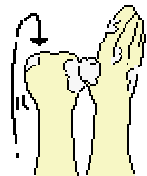
親指を握りこんで洗う。



つめ先を円を描くようにこする。



手首も洗い、水できれいに流す。



メタボクイズ

～なす料理編

次の料理の1食分当たりのエネルギー(カロリー)が高い順に並べましょう。

- A なすの天ぷら
- B 麻婆なす
- C なすの素揚げ
- D 焼きなす
- E なべしぎ(なすの味噌炒め)



(答えは下にあります)

～食中毒予防の3原則～

- つけない(清潔)
- ふやさない(温度管理)
- こらす(加熱して細菌を死滅)

クイズの答え

A(234) B(214) C(155)
E(120) D(27)

(カッコ内の数字は、キロカロリー。)
同じ食材でも揚げる、煮る、焼くなどの調理法によってエネルギーに差が出ます。

食事の献立を決めるときは、なるべく調理法が重ならないよう気をつけるといいですね。

食生活改善推進協議会では

各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで
〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地
大和保健福祉センター やまつつじ内 健康課
0575-88-4511 FAX0575-88-4742

郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます

<http://www.city.gujo.gifu.jp/division/kenkou/kenkou.php>

モロヘイヤのすき煮

モロヘイヤ	150 g		
牛肩ロース肉	250 g		
葱	1本		
焼き豆腐	1丁(250g)		
水	100cc		
A	醤油	油	50cc
	みりん		50cc
	砂糖		大さじ1

(4人分)

エネルギー	383kcal
たんぱく質	16.6g
カリウム	451mg
カルシウム	199mg
塩分	2.3g

家族みんながヨロコぶすき焼き味!

モロヘイヤは茎の堅い部分を切り落とし、長さを3~4つに切る。
葱は斜めに幅1cmに切る。
焼き豆腐は水気をきって一口大に切る。
牛肉は大きければ、半分に切る。



すき焼き鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったらねぎと牛肉を加え、ほぐしながら煮立て、アクが出たら取り除く。
肉の色が変わったら、豆腐とモロヘイヤを加え、再び煮立ったら、弱火にして3~4分煮る。

なすの肉味噌丼

ごはん		
豚ひき肉	100 g	
なす	3本	
いんげん	4本	
長葱	1本	
おろしにんにく	小さじ1	
おろし生姜	小さじ1	
サラダ油	大さじ1	
A	味噌	大さじ2
	醤油	大さじ1
	砂糖	大さじ2
	水	大さじ1

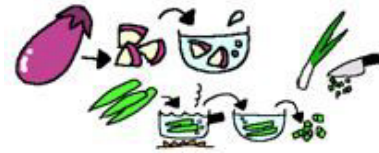
(4人分)

エネルギー	144kcal
たんぱく質	7.6g
カリウム	375mg
カルシウム	35g
塩分	1.7g

ごはんを除く

なすを使って、ボリュームたっぷり低エネルギーに

なすはへたを取って縦4つに割り、1cm幅に切り分け、水をはったボールに浸しておく。
いんげんは筋を取って軽く塩茹でし、冷水にとって色の劣化を防ぎ、1cm幅の小口切りにする。
長葱はみじん切りにする。



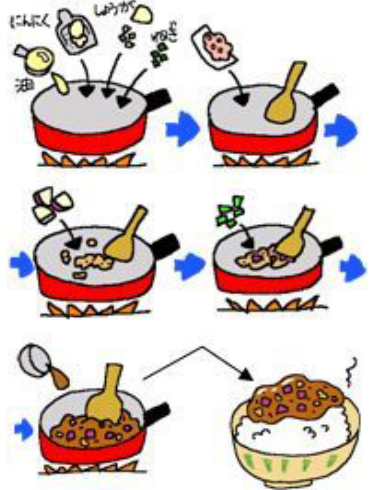
肉の色が半分変わったら、水気をきったなすを加え、さらに炒める。
なすがしんなりし、肉の色が完全に変わったらいんげんを加える。

の合わせ味噌を加える。
熱いごはんの上に肉味噌をかける。

ボールにAの調味料を合わせておく。



フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、生姜、葱を炒め、香りが出たらひき肉を加える。



トマトのおかか和え

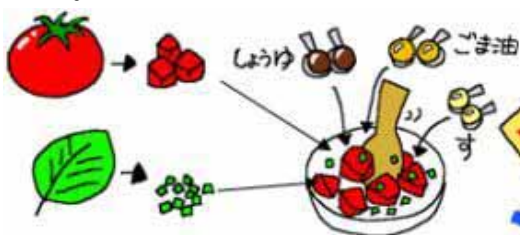
トマト	大1個		
青じそ	3~4枚		
A	醤油	油	小さじ2
	ごま油		小さじ2
	酢		小さじ2
	削り節		適宜

(4人分)

エネルギー	37kcal
たんぱく質	1.3g
カリウム	154mg
カルシウム	8mg
塩分	0.5g

ストロベリーで、朝から野菜を食卓に

トマトは1.5cm角に切る。
青じそはあらみじん切りにする。



ボールに入れてAを加え、さっくり和えて器に盛り、削り節を散らす。

