



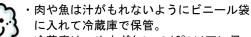


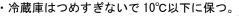


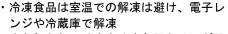


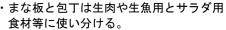
食中毒予防のポイント

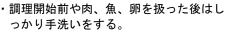
食品は新鮮なものを選ぶ。

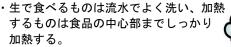












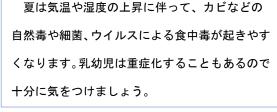
・まな板、包丁、ふきん、スポンジは 使用後消毒する。











~野菜たっぷりレシピの紹介~

☆肉団子スープ

材料(4人分)

鶏挽肉 100g、長葱 10g、卵 15g、パン粉 25g、生姜 2g 塩、胡椒適量、大根 50g、人参 50g、白菜 100g 春雨 15g、ほうれん草 25g、醤油 5g、酒 2g、塩 2g

作り方

- ①大根、人参は洗って皮をむきいちょう切りにする。 白菜は洗って 2.5 cm角に切り、鰹節でとっただし汁 の中に入れて煮る。
- ②春雨はもどして、やわらかくなったら短く切る。
- ③ほうれん草は洗って茹でて 2 cm くらいに切る。
- ④長葱はみじん切り、生姜は皮をむきすりおろす。
- ⑤⑤ボールに鶏挽肉、長葱、溶き卵、パン粉、すり おろし生姜汁、塩、胡椒を入れてこねる。
- **⑥①①の野菜が煮えたら⑤⑤を丸めて入れる。春雨** も加え火を通し調味料で味付けし、最後にほうれん 草を入れる。





☆白菜ツナ和え

材料(4人分)

白菜 200g、ツナ 15g、醤油 5g、ごま油 2g、白いり胡麻 適量

作り方

- ①白菜は洗って食べやすい大きさに切り、茹でて水にと
- ②ボールに水気をしぼった白菜、油をきったツナと調味 料を入れ和える。





り水気をしぼる。



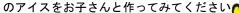






冷凍フルーツ

果物を一口大に切って、つまようじで刺して 凍らせると簡単なアイスの完成です。糖分たっ ぷりの市販のアイスではなく、フルーツ 100%











☆もやしの胡麻酢和え

材料(1袋分)

もやし1袋、ロースハム30g、胡瓜80g、砂糖15g、 醤油 15g、酢 8g、白ねり胡麻、白いり胡麻適量

作り方

- ①もやし洗って茹でて、水にとりざるにあげ、ざく 切りにする。
- ②胡瓜は洗って斜めスライスにしてから千切りに し、沸騰した湯で茹でて水にとりざるにあげる。
- ③ハムは 1/2 に切って干切りにし茹でて、水にとり ざるにあげる。
- ④ボールに調味料を合わせておき、水気をきったも やし、ハム、胡瓜を入れ和える。
 - ※胡瓜、ハムは茹でずにそのままでも OK ※ハムではなく鶏ささみでも OK

