

時短

食中毒予防

一石二鳥の 冷凍おかず

食品の傷みが気になる夏場よりも、食中毒に注意が必要なのがこの時期。実は5月～6月の気候は、室内の温度が約20℃前後。細菌が増殖しやすい環境なんです。



お弁当を食中毒から守れ！

この時期、いつもよりちょっと注意したいのがお弁当。残ったおかずは冷蔵庫にいても、持って出たお弁当の置き場所はなかなか難しかったですよね。

定番の、お弁当での食中毒予防のコツは

- ① 食材は、冷ましてから詰める
- ② お酢や梅干し、わさびなど、殺菌作用のある食材を使う など

食中毒予防の三原則は…



でも

こんなときがあると便利なのが「冷凍おかず」

いわゆる作りおきおかずを、小分けして容器ごと冷凍。

冷凍のまま詰めることで、お弁当内の温度上昇を防ぎ、細菌の増殖を抑えます。さらに一度に作って冷凍保存できるので、忙しい朝のお弁当作りもスピーディーで一石二鳥！

最近では市販されたものも多くありますが、意外にも？ご家庭でもいろんな種類が作れちゃうんですよ。



冷凍
おかず

南瓜とクリームチーズの
ココロコ団子
1人分:栄養価

エネルギー	28kcal
タンパク質	0.7g

冷凍
おかず

オクラとササミの
カレーナムル
1人分:栄養価

エネルギー	19kcal
タンパク質	2.3g

Point

冷凍おかずは、解凍すると水分が出てきてしまいます。ざる等で水気をよく切ってからカップに入れたり、和風のおかずは下に鰹節を入れておくと水気を吸ってくれて美味しさもUP！

オクラとササミの カレーナムル

材料・分量: 弁当用カップ6個分

オクラ	1袋
ササミ	1本
酒	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
薄口醤油	小さじ1
ごま油、塩	少々
水	大さじ3

作り方

- ササミは酒を入れたお湯でポイルし、そのまま冷ましたらフォーク等でほぐす。
- オクラは茹でて小口切りにする。
- 小鍋でAの調味料を沸かし、火を止めて①のササミと②のオクラを加えてしばらく味をなじませる。
- ザル等で水気を切り、お弁当用カップに詰めて冷凍庫で保存する。

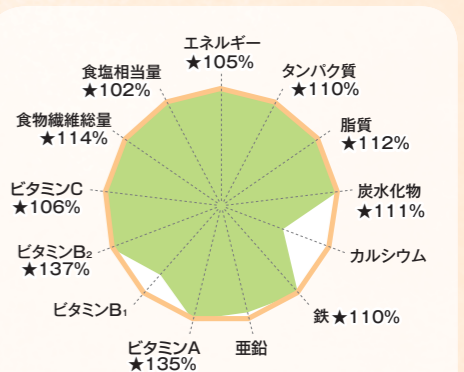
南瓜とクリームチーズの ココロコ団子

材料・分量: 弁当用カップ8個分

南瓜	320g
クリームチーズ	50g
塩	少々
白ごま	適量

作り方

- 南瓜は皮を取ってボウルに入れ、電子レンジ等でやわらかくしてつぶす。
- ラップに①の南瓜を乗せ、中央にサイコロ状に切ったクリームチーズ、塩少々を入れて丸く包む。
- 団子状になったらお弁当用カップに入れ、上に白ごまを散らす。



昼食合計 387円

※食費は1人当たりの金額(税込)です
※1食分の栄養レーダーチャートの外枠は1日に必要な量の1/3を基準としています
※★のついている栄養素は必要量以上を示しています

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。