

～6がつのレシピ～

揚げないナスとオクラの揚げ浸し



材料
(2人分)

ナス2、3本 オクラ1パック 大根10センチ
めんつゆ(ストレート)1カップ サラダ油大さじ2

作り方

- 1 大根はすりおろし、麺つゆと混ぜておく。麺つゆが濃縮タイプの場合は薄めてください。
- 2 オクラは網のパックに入れたまま塩(分量外)を振りかけ、こすり合わせるように洗い、額の手を剥く。沸騰した湯に入れてサッと茹で、ザルに上げておく。
- 3 ナスは、縦4等分に切る。フライパンに油を熱し、ナスを皮目から焼く。
- 4 じっくり焼いて、しんなりしてきたらパタンと倒して焼く。焼き色がついたら同じように倒し3面焼く。
- 5 焼きあがったら1の麺つゆにドンドン入れていく。
- 6 オクラも少し焼き色がつく程度に焼いて麺つゆにつける。
- 7 出来立ての熱々も...冷蔵庫で冷やしても...どちらも美味しいです♪

お掃除プチ裏技

② IHの焦げ落とし

クレンザーとアルミホイルを使って落とすことができます。

【方法】

- ・IHが冷めた状態であることを確認したら、焦げ付きの部分にクレンザーをつけ、丸めたアルミホイルで擦ります。
- ・力を入れすぎると表面に傷がついてしまうので、力を入れすぎないように注意してください。
- ・最後にクレンザーをキッチンペーパーなどでよく拭き取ったら完了です。

食中毒予防の3原則

～食中毒を防ぐには!?～

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ進入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「ふやさない」、「やっつける(殺菌する)」という3つのことが原則となります。

つけない

・手を洗いましょう!

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないよう、こまめに手洗いをしましょう。また、調理前に手に傷がないか確認しましょう。

→手洗いをするポイント

- ・調理をする前
- ・肉、魚、卵などを扱う前後
- ・トイレに行った後
- ・盛り付けをする前

・調理器具は清潔に!

まな板、包丁、ふきんなどの調理器具は使用の都度、洗浄、消毒し、よく乾燥させましょう。肉用、魚用、野菜用といったように食材により使い分け、二次汚染を防ぐようにしましょう。

・加熱しましょう!

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、食材は加熱しましょう。特に肉料理は食材の中心まで十分に加熱することが大事です。目安は食材の中心部の温度が75℃で1分以上加熱するようにしましょう。

調理器具についても細菌やウイルスが付着している可能性があります。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。

大量調理品に関しては中心部まで火が通るようよく混ぜて加熱しましょう。

※ノロウイルスは85℃ 1分以上の加熱が必要です。

ふやさない

・冷蔵庫等で保存しましょう!

食べ物に付着した菌を増やさないためには低温で保存することが重要です。

→原材料、製品等の保存温度

- ・食肉、食肉製品・・・10℃以下
- ・殻付卵・・・10℃以下
- ・生鮮果実、野菜・・・10℃前後
- ・生鮮魚介類・・・5℃以下
- ・冷凍食品・・・-15℃以下

★冷蔵庫の詰めすぎは止めましょう。
★冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、調理後は早めに提供することが大事です。

衛生的な手洗いの仕方★



1 流水で手を洗う



2 洗剤を手取る



3 手のひら、指の裏面を洗う



4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股(付け根)を洗う



7 指先を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う

やっつける



9 洗剤を十分な流水でよく洗い流す



8 手首を洗う(内側・側面・外側)

不動産情報



賃貸一戸建て



場所：多度津町大字道福寺
間取：3LDK
賃料：53,000円
敷金：2ヶ月

おすすめポイント!!
・ペット相談可

3LDKなのでお子様のいるご家庭にもおすすめ



四国88箇所御朱印の旅

48番札所

清滝山 安養院 西林寺

(せいりゅうざん あんよういん さいりんじ)

所在地 〒791-1111 愛媛県松山市高井町1007
電話 089-975-0319



(株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで
34周年

エイシン 検索