

# 家庭でできる 食中毒予防の5つのポイント

**① 食品の購入**  
 寄り道をしないで  
 真っすぐ帰ろう

**② 家庭での保存** 帰ったらすぐ  
 冷蔵庫へ

冷蔵庫は  
 10℃以下に維持

冷凍庫は  
 -15℃以下に維持

**③ 下準備** ※こまめに手を洗う  
 タオルやふきんは  
 清潔なものに交換

野菜も  
 よく洗う

包丁などの器具  
 ふきんは洗・消毒を

**④ 調理**

加熱は十分に!!  
 中心部を75℃で  
 1分以上

作業前に  
 手を洗う

台所は  
 清潔に!!

**⑤ 食事** ※食事の前に手を洗う

盛り付けは  
 清潔な器具・  
 食器を使う

長時間室温に  
 放置しない

◎残った食品は...  
 ・温め直す時は十分に加熱(75℃以上)  
 ・怪しいと思ったら思い切って処分

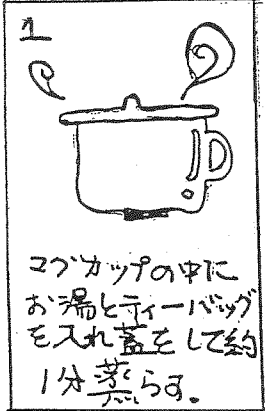
食中毒の  
 3原則! 食中毒菌を

『**付けない  
 増やさない  
 やっつける**』

# 旬を味わう簡単レシピ



## りんご酢入り生姜紅茶



- 材料(1杯分)
- 紅茶(ティーバッグ) ... 1個
  - お湯 ... カップ1杯分
  - 〇りりおろし生姜 ... 小じじ1/2
  - 〇はろみつ又は砂糖 ... 小じじ2
  - 〇りんご酢 ... 小じじ2



## 春キャベツのかりかり豚のせ



- 材料(4人分)
- 豚ばら薄切り肉... 200g
  - 春キャベツ... 1/2個
  - ポテトチップス... 10枚
  - 中濃ソース... 適量
  - マヨネーズ... 適量

1. キャベツはせん切りにし、器に盛っておく。
2. 豚肉は半分は切り、フライパンに油をひかず、中火で、肉はあげて両面こんがり焼き、1.にのせる。
3. ポテトチップスをビニール袋に入れ手で砕き、2.に散らし、ソースとマヨネーズをかける。



日焼けを  
防ぐだけじゃ  
なく、  
**美白**もできる  
UVケアのため  
**UVケアミルク**  
② SPF 30 PA +++ (白肌)  
③ SPF 26 PA +++ (肌色)  
各 ¥2625-

日焼けに  
汗ジミに  
皮脂の  
まよかの  
七ツツ  
男性にも  
密かに人気あります。  
雑誌でも話題の  
**ボレミン**  
¥1050