

## 梅マヨソースとカキフライ

### 作り方

- 梅干しの種をとり、みじん切りにしてマヨネーズとあえる。
- カキは薄い塩水で洗い、ザルに上げ、ペーパータオルで水気を拭き取る。
- ②に塩・胡椒をふり、小麦粉をまんべんなくつけ、溶き卵を絡め、生パン粉をつけ残しがないようにつける。
- ③を180℃の油で揚げる。

### 材料(4人前)

#### カキフライ

- カキ(むき身) ……20粒
- 塩、胡椒 ……少々
- 小麦粉 ……適量
- 溶き卵 ……2個分
- 生パン粉 ……適量
- サラダ油 ……適量

#### 梅マヨネーズ

- 梅干し ……2個
- マヨネーズ ……大さじ4

## 手作りクルトンのシーザーサラダ

### 作り方

- 鍋でお湯を沸かし火を止めて、卵を入れ蓋をして4分放置して水で冷ます。
- 食パンの耳を切り落とし、1cm角に切り、オリーブオイル・塩を絡ませ、カリカリになるまで、弱火で炒める。
- 水菜を食べやすい大きさに切り、良く水気を切って皿に盛る。
- トマトを1cm角に切り、③の上に盛りつけ、粉チーズを振りかけ、②をのせる。
- シーザードレッシングの材料を全て混ぜ合わせ、④にかける。
- ①の卵を割って⑤に盛りつける。

### 材料(4人前)

#### クルトン

- 食パン ……2枚
- オリーブオイル ……大さじ1
- 塩 ……少々

#### サラダ

- 水菜 ……1束
- トマト ……1個
- 粉チーズ ……大さじ3
- 卵(生食用) ……4個

#### シーザードレッシング

- 酢 ……大さじ1
- 粉チーズ ……大さじ3
- マヨネーズ ……大さじ3
- 牛乳 ……大さじ1

### 揚げ物調理で気をつけることは?

表面だけでなく中心部までしっかり加熱しましょう。(二枚貝はノロウイルスを蓄積していることがあります)

### サラダ調理の衛生ポイント

加熱しないサラダなどは、食中毒菌をつけないために、調理前には調理器具をきちんと熱湯などで消毒しましょう。

お問い合わせは最寄りの保健所まで

二枚貝は、良く加熱しておいしく食べよう!!

## カキフライとサラダの かんたんレシピ

と 食中毒予防のきほん



梅マヨソースとカキフライ

▶レシピは裏面を見てね◀

手作りクルトンのシーザーサラダ

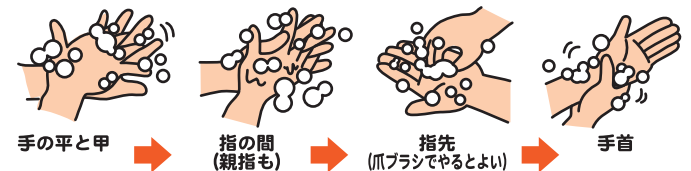


### 正しく手を洗いましょう

手についた菌やウイルスなどを効果的に減らすには、石けんをよく泡立てて使い流水(温水)で十分に洗い流すことが大切です。

### 「正しい手洗い」～おいしく作るその前に～

感染症や食中毒の予防の基本は手洗いです。正しい手洗いを心がけましょう!!



2度洗いが有効です!!

# 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

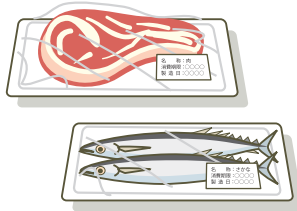
## ポイント1 食品の購入時

消費期限などの表示をチェック!

寄り道しないでまっすぐ帰ろう



肉・魚はそれぞれ別のビニール袋で包む



## ポイント4 調理

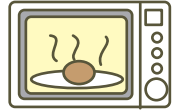
調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

作業前に手を洗う

台所は清潔に



加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75°Cで1分以上)

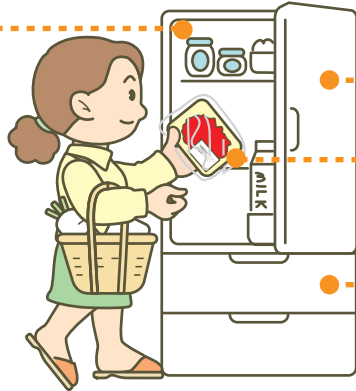


電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

## ポイント2 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

冷蔵庫内に入れるのは7割程度に



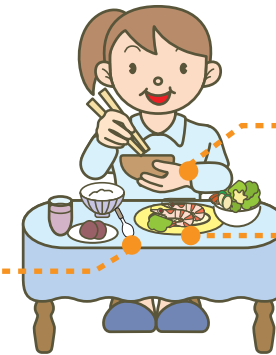
冷蔵庫は10°C以下に維持

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷凍庫は-15°C以下に維持

## ポイント5 食事

盛り付けは清潔な器具、食器を使う



食事の前に手を洗う

長時間室温に放置しない

## ポイント3 下準備

ゴミはこまめに捨てる

生肉・魚を切った器具は洗って熱湯をかけておく

生肉・魚は生で食べるものから離す

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

こまめに手を洗う

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

井戸水を使っていたら水質に注意

野菜もよく洗う



## ポイント6 残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

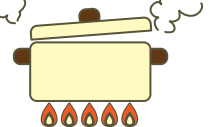
早く冷えるように小分けする

作業前に手を洗う



手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75°C以上)



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」