

## 鶏レバーの酢豚風

### 作り方

- ① 生姜をみじん切りにする。
- ② 鶏レバーは、一口大に切り、①の1/3と酒を合わせたものに漬ける。
- ③ 人参の皮をむき一口大に切り、ラップをして、2分間電子レンジにかける。玉ねぎとピーマンも一口大に切る。
- ④ ②の水気を切り、ボールに移し、小麦粉を加えよく揉み込む。
- ⑤ フライパンを火にかけて油を加え、④を揚げる。
- ⑥ ⑤を一旦、皿に移し、余分な油を捨てる。
- ⑦ ①の残り③の玉ねぎを加え炒める。玉ねぎに火が通ったら、ピーマンと人参を加え炒め火を通す。
- ⑧ ⑥に揚げたレバーを加え、具材が混ざるように炒める。
- ⑨ ⑦に合わせ調味料を入れ一煮立ちさせる。

### 材料(4人前)

- 鶏レバー ……200g
- 生姜 ……20g
- にんじん ……1本
- たまねぎ ……1個
- ピーマン ……3個
- サラダ油 ……適量
- 酒 ……大さじ2
- 小麦粉 ……20g

### 合わせ調味料

- トマトケチャップ…大さじ5
- 酢…大さじ2
- 片栗粉…大さじ1
- 酒…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- 醤油…小さじ1
- 水…大さじ10

## 鶏つくね

### 作り方

- ① 長ネギは、5cm残してみじん切りにする。
- ② 生姜をみじん切りにする。
- ③ ①と②及び挽肉、卵、パン粉、塩を混ぜ合わせる。
- ④ ③を4等分して、形を作り、両面に小麦粉をつける。
- ⑤ フライパンに多めにサラダ油をしき、④の両面に焼き色をつける。
- ⑥ ⑤を耐熱皿に移し、合わせ調味料を絡ませて電子レンジで2分加熱する。
- ⑦ ⑥を裏返して更に1分加熱する。
- ⑧ ⑦を皿に盛りつけ、残りの長ネギを細切りにして飾り付ける。

※電子レンジは500Wを使用しています。

### 材料(4人前)

- 鶏の挽肉 ……200g
- 長ネギ ……1本
- 生姜 ……20g
- 卵 ……1個
- パン粉 ……40g
- 塩 ……少々
- 小麦粉…適量
- サラダ油 ……適量

### 合わせ調味料

- 醤油 ……大さじ2
- みりん ……大さじ3
- 酒 ……大さじ3
- 片栗粉 ……大さじ1
- 水 ……大さじ2

### Q 焼肉で気をつけることは?

生肉を触る箸(トング)と食べる箸を別に用意しましょう。  
また、火力調整が難しい屋外での調理では、加熱不足に注意しましょう。

### Q 新鮮な肉なら生でも大丈夫?

残念ながら、新鮮な肉にも食中毒菌がついていることがあります。  
十分に加熱して食べましょう!

お問い合わせは最寄りの保健所まで

レバーやお肉は、よく加熱しておいしく食べよう

## レバーと鶏肉を使った かんたんレシピ

と 食中毒予防のきほん



鶏レバーの  
酢豚風

▶レシピは裏面を見てね◀

鶏つくね



### 衛生管理のポイント

レバーや肉を調理したまな板や包丁などの調理器具は、洗ってから、熱湯消毒しましょう。

### レバーやお肉をおいしく衛生的に調理するために!!

レバーや生肉には食中毒菌がついていることがあります。

そこで

- 肉の中心部までよく加熱しましょう!
- サラダなどは別の調理器具を使用しましょう!
- 生肉を触ったらよく手を洗いましょう!



新潟県

# 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

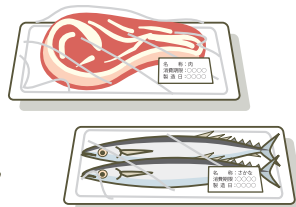
## ポイント1 食品の購入時

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

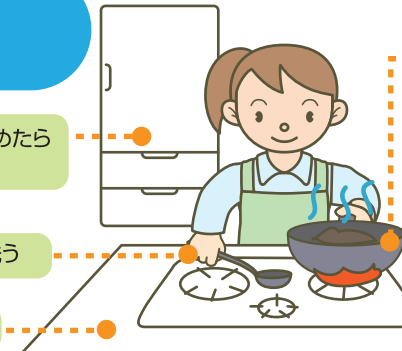


## ポイント4 調理

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℃で1分以上)

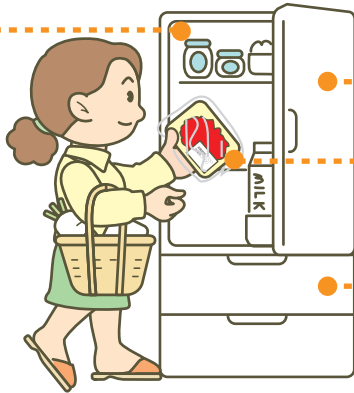


電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

## 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℃以下に維持

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

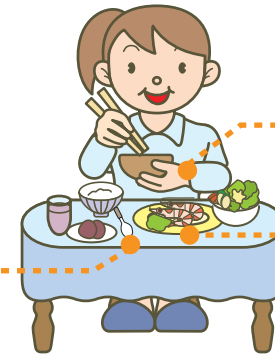
冷凍庫は-15℃以下に維持

## ポイント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



## 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

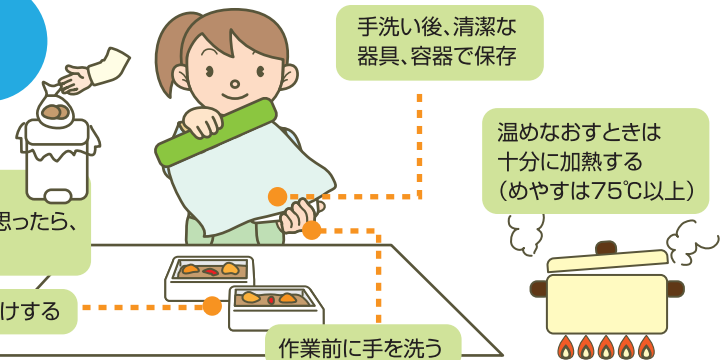
時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

早く冷えるように小分けする

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℃以上)

作業前に手を洗う



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」