

# 今日のごはんは明日のげんき!

～笑顔でつくる健康なまち 深谷～  
食生活の改善で病気を防ごう!

## 行楽シーズンのお弁当、安心・安全に!

気候の良い新緑の季節となりました。お弁当の出番が多くなる行楽シーズンですが、気温の上昇とともに『食中毒のリスク』も高くなります。食中毒を防ぐには原因菌を『つけない・増やさない・やっつける』の3原則があります。ポイントを確認しましょう。

### 食中毒を防ぐ3原則

原因菌を『つけない・増やさない・やっつける』

- 1. つけない**
  - 手洗いが基本! ~指の間や付け根など丁寧にしっかりと~
  - おにぎりは素手でにぎらない(例:ラップの利用)
- 2. 増やさない**
  - 冷ましてから盛り付ける ~蒸気の水分は傷みの原因に~
  - 殺菌・抗菌作用のある食材(酢・わさび・マスタード・梅干し・ショウガ・大葉など)を利用する
- 3. やっつける**
  - 食材にしっかりと火を通す
  - 中心部分の温度が75℃で1分以上が目安

栄養バランスだけでなく衛生面にも気を付けましょう。気持ちの良い季節、外での食事を安心・安全に楽しみたいですね。



東都大学管理栄養学部  
管理栄養学科 助手  
管理栄養士・公認スポーツ栄養士  
飯野直美さん

### キレイ・元気を応援します! No.59

味付けも簡単!減塩!お弁当の一品に!

## マスタードチキンソテー

栄養価(1人分当たり)

エネルギー 254kcal	たんぱく質 17.9g	脂質 17.8g	炭水化物 2.7g	塩分 0.6g
------------------	----------------	-------------	--------------	------------



### おすすめポイント

味付けは、おろしにんにくと粒マスタードだけでも、ナッツの食感や香ばしさを満足感アップ!

### 材料 (2人分)

鶏もも肉2枚(100g)、A(おろしニンニク小さじ1/2、粒マスタード小さじ1)、オリーブ油小さじ1/2、酒小さじ1、ミックスナッツ4g、スナップエンドウ2本

### 作り方

- 1 鶏もも肉は、切り込みを入れて開き、皮目を数カ所フォークで刺し、Aを肉の両面に薄く塗る。
- 2 スナップエンドウをゆで、開いて水切りする。
- 3 フライパンでオリーブ油を熱し、皮を下にして軽く押さえながら焼き色がつくまで①を焼く。
- 4 肉を裏返し、酒を加えてふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- 5 火が通ったら食べやすい大きさに切り、砕いたミックスナッツをふりかけて②を添える。

レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会

## ふかやの野菜をプラス1皿!



## 野菜で TUNAGU 明日の健康!

メール配信サービス  
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑ QRコードを読み取り、空メールを送信してください。