



食育だより

●○食中毒に注意●○

梅雨に入る6月は、湿気が高く食中毒のリスクが高くなります。食中毒の原因となる菌を体内に入れないよう、十分に注意をしましょう。日ごろの手洗いやうがい、手指の消毒をしっかりと行い、予防を心がけましょう。

食中毒予防三原則

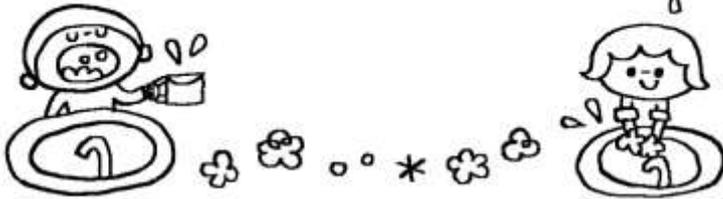
つけない



増やさない



やっつける



人参フリッツ



材料 (約30本分)

- ・ にんじん
すりおろし 15g
- ・ 無塩バター 7g
- ・ 砂糖 2.5g
- ・ 食塩 0.3g
- ・ ごま 1g
- ・ 牛乳 10cc
- ・ ホットケーキ粉 30g

作り方

- ・ 小鍋に、すりおろしたにんじん、無塩バター、砂糖、食塩、ごまを入れ、バターがとけてなめらかになるまで火にかける
- ・ 牛乳を加え、かき混ぜる
- ・ ホットケーキ粉を加え、生地をまとめる
- ・ 冷蔵庫で30分程度冷やす
- ・ 冷蔵庫から出し、クッキングシートの上に広げ、麺棒などで生地を伸ばす
- ・ 打ち粉をしながら、フリッツ程度の大きさに包丁で切り分ける
- ・ 170℃のオーブンで15分焼く。