

いたみにくい & 安心 作りおきとお弁当読本

**作りおき&お弁当派は
食中毒に要注意!**

昨今は共働きの家庭も多く、限られた時間を有効に使おうと、日常的におかずの作りおきをしたり、節約と栄養面を考へて昼食はお弁当派の人が増えているようです。最近では冬でも室内は暖かく、食中毒の危険は一年中あるといっても過言ではありませんが、気温が上がる季節は、多くの菌が活発化し増殖しやすい、人の抵抗力も弱くなるため感染のリスクが高まります。そのため、数日間保存する作りおきおかずや、長時間室温に置くことが多いお弁当の管理には、細心の注意が必要です。

**適切な衛生管理を身に付けて
食事を安心にお楽しみ**

安心しておいしく食べるためには、キッチンへの衛生対策を基本に、調理にも気配りが必要です。まずは、しっかりと加熱をすることを中心掛けて。焼く、揚げ、炒めるなど「水分を抑える」調理法を用い、味付けは濃いめに。抗菌食材「梅干し・酢・わさび・からし」を活用するのも効果的です。

『作りおきとお弁当読本』には、食中毒についての基礎知識と予防方法に加え、お弁当にも向く、いたみにくい作りおきおかずのレシピを58品も掲載。保存の目安となる日数や、いたみにくいポイントをマークで表示。作りおきおかずやお弁当作りに役立つお薦めの一冊です。

アナタのお弁当は大丈夫?

いたみやすいお弁当

ちくわやハムなどの加熱なしで食べられる加工食品を、そのまま入れる

煮物やおひたし、生野菜など、汁気や水分の多い物を入れる。サンドイッチに挟む生野菜も注意!

おかずとご飯、おかず同士を仕切っていない。生野菜で仕切るのもNG

おかずやご飯が温かいうちに詰める。お弁当が冷めないうちにふたをする

火が完全に通っていない

自宅で作って冷凍したおかずを凍ったまま入れる



いたみにくいお弁当

ご飯は冷凍しておいた物ではなく、当日炊いた物を詰める。炊き込みご飯は避けて、梅干しなど抗菌食材を利用

おかずとご飯は容器を分ける。生野菜や果物を入れた場合は別容器に

水分や菌が移るのを防ぐため、おかずは市販のカップなどで仕切る

焼く、揚げる、炒める、いり煮など、水分を極力抑えられる調理法が良い



市販の冷凍食品で「自然解凍可」なら、そのまま入れてOK。自宅で冷凍したおかずは、詰める前に(できれば食前にも)再度加熱する

中までしっかりと加熱することで菌の繁殖を抑える

容器内に水滴が付かないように、よく冷ます。持ち運びには保冷剤や保冷バッグを使用する

購入方法



B5変型判 オールカラー / 64ページ

1冊当たり450円分(送料無料)の切手を封筒に入れ、お届け先の郵便番号・住所・お名前・電話番号を明記して、下記へお送りください。折り返し郵送いたします。

【宛先】〒150-8363

東京都渋谷区渋谷1-15-12

(一財)バタールホーム協会

『作りおきとお弁当読本』係

お弁当にもお薦めの作りおきおかず

作り方

- 大きめのボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ひき肉を加えてよく練り混ぜる。ひとまとめにし、ボウルの中で大きめに2cm厚さの正方形にする。
- フライパンに油を入れ(1)を入れて形を整える(写真a)。ふたをして弱めの中火で7~8分焼き、中まで火を通す。



食べるとき
食べやすい大きさに切り分けて温め直し、いりごま(白)を振りまきます。

のしどり風ハンバーグ



酢 **水分少なく** **お弁当**

冷蔵で3~4日保存可能

【材料】(4人分)

鶏ひき肉……………300g
A [パン粉…カップ1/2(20g)
マヨネーズ・みそ・酢…各大さじ2
サラダ油……………大さじ1/2

ポイント



肉だねを混ぜるときに酢を加えます。加熱すると酸味は気になりません。