

# 栄養だより

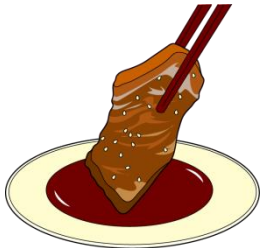
## vol.18



### 9月号

\*\*\*\*\*

## 「肉焼けたかな～」ちょっと待った!!!



まだまだ暑い日が続きますね。天気の良い日には庭で焼肉なんてご家庭も多いのでは。そこで今回お話ししたいのが「箸を介した食中毒」です。生焼けの肉が食中毒の原因になり得ることは既に皆さんご存知でしょう。ではそれ以外の問題って？それは、「肉を触ったお箸の使い回し」です。生食用以外の肉はすべて加熱用として売られており、食中毒原因菌が付着している可能性もあります。お皿に乗った生肉を箸で網に乗せますね。そのあと何度もひっくり返しとっくり返し・・・そろそろ焼けて、さあ食べごろだわ!!!とその勢いのまま同じ箸で肉をお皿に戻したりして

いませんか？生肉に付着している菌はしっかり焼けば死んでしまいますが、箸についた菌は生きてまます。その箸を使って焼けたお肉を触ってしまうと・・・もうおわかりですね。自宅バーベキューだけではなく焼肉屋さんでも同じことが言えます。多少面倒でも、網に乗せるための箸と、網からお皿に移す箸は必ず別の物を使うよう心がけましょう。

## 9月の食材 ゴーヤ

沖縄など暑い地方の野菜というイメージでしたが、家庭菜園でもすっかりおなじみの野菜になりましたね。苦味が苦手という方も多いと思いますが、この苦味成分に血糖値や血圧を下げる働きがあります。またビタミンCも豊富で、加熱してもほとんど損失がないのが特徴です。

**\* ゴーヤのお好み焼き \*** キャベツの千切りかわりにゴーヤをたっぷり！苦味が気にならない。

材料（2人分）

- ゴーヤ・・・大1個
- 卵・・・・・・・・1個
- 長芋・・・・・・・・5cm
- 小麦粉・・・大さじ2
- かつお節・・・ひとつかみ
- ※豚肉、天かす、紅ショウガ
- ソース、マヨネーズなど好みの
- 具と味付けで。イカやエビを入れてもOK!

作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切り、ワタをとって1mmの斜め薄切りにし塩もみし、水でさっと洗い、水気をしぼる。
- 2 ボールに卵を割入れ、長芋のすりおろし、水（大さじ2）、小麦粉、かつおぶしを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 2に1のゴーヤを入れ、よく混ぜ、油を引いたフライパンで両面こんがり焼く。

★市販のお好み焼きの粉を利用してもいいです★



食事や栄養に関する質問に栄養士がお答えします。気軽にお声かけください。

