

レシピ紹介

オクラと豆腐のチャンプルー

<材料> 2人分(1人分270kcal)

- ・オクラ 6本
- ・豚ひき肉 120g
- ・木綿豆腐 1/2丁(200g)
- A {
 - ・酒 大さじ2
 - ・しょうゆ 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・塩 少々

【作り方】

豆腐は厚手のタオルに包み、10分間ほど置いて軽く水気を切ります。オクラはヘタを切り落とし、斜め半分に切ります。

フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、ひき肉を炒めます。肉の色が変わってきたらオクラを加えてサッと炒めます。

豆腐をざっとつぶしながら加え、大きく炒め合わせます。塩少々をふり、Aを加え、手早く混ぜて汁けをとばし、器に盛ります。

食中毒にならないために



梅雨の時期から夏にかけてはサルモネラ菌やカンピロバクターなどの細菌による食中毒が起こりやすくなります。特に免疫力の低いお子さんやお年寄りには重症化しやすいので注意が必要です。

予防のために

新鮮な食材を選ぶ

生肉や生魚、卵を触る前、触った後はせっけんでしっかり手洗いをする
肉や魚の汁が生で食べる野菜や、調理済みの食品にかからないようにする
肉や魚は中心部までしっかり加熱する

調理したものは粗熱をとったら冷蔵庫で保存する

これらに気を付けて夏を乗り切りましょう！！

