

第7号

すみれちゃんの 食べ物かわらばん



野洲すみれ苑 栄養課

私のおすすめ!!

梅じそチーズ春巻き

材料(4人分)

- 鶏ササミ 320g
- 大葉 4~8枚
- スライスチーズ 4枚
- チューブの練梅 ... 適量
- 酒 大さじ1
- 塩、コショウ 適量
- 小麦粉(水溶き) 適量
- 春巻きの皮 8枚
- サラダ油 適量

作り方

- ①塩、コショウ、酒をふりかけたササミを耐熱容器に入れ、レンジで2~3分加熱しほぐしておく。
- ②チーズ、ササミ、練り梅、大葉を春巻きの皮で包み込み、水溶き小麦粉で皮の端を留める。
- ③フライパンに1cm程度油を入れ春巻きをきつね色になるまで揚げたら出来上がり。



梅雨 梅雨 梅雨

これからの季節は蒸し暑かったり肌寒かったり……と体調を崩しやすく食欲も落ち気味になります。湿度も高くなるため、食中毒も発生しやすい時期ですので健康管理にも注意が必要です。

食中毒予防の三原則

- ① 菌を増やさない
- ② 細菌を増やさない
- ③ 菌を殺す

食中毒予防効果のある食材

- ◎梅干し
- ◎酢
- ◎生姜、大葉、わさび、ネギなど

すみれちゃんの

日本味紀行



世界トップクラスの美食都市京都 ♡
京都は日本の伝統を受け継ぐ観光名所です!!

～ 京都のお土産お菓子編 ～



- ☆満月の阿闍梨餅
- ☆中村藤吉の生茶ゼリー
- ☆マールブランシュの茶の菓
- ☆ハッ橋



などなどまだまだたくさんあります