

第31号

すみれちゃんの食べ物かわらばん

栄養課は
やさしく
すばやく
すすんで
みんなと
れんけいを



野洲すみれ苑 栄養課

栄養士の おすすめメニュー 富山フランク



材料（4人分）

中華麺……4玉

水……………1000cc

焼き豚のたれ…200mg

濃口醤油…100～150ml

鶏ガラ………大さじ1

砂糖……………小さじ1

おろしにんにく
……………大さじ1

ネギ……………1本

焼豚……………100g

メンマ……………適量

黒コショウ（お好みで）

作り方

① 焼き豚のたれ、水、鶏ガラ、砂糖を鍋に入れ沸騰させる。沸騰したら味を確認しながら醤油を入れる。（色が濃すぎるかなと思うくらい醤油を入れる）

② ①が沸騰する前におろしにんにくを加え、ひと煮立ちさせる。中華麺と合わせ具材を盛りつけ、最後にお好みで黒コショウを振りかけ出来上がり。



食中毒



食中毒予防の3原則！
食中毒菌を
付けない・増やさない・やっつける

食中毒は家庭で発生することも珍しくなく、食中毒対策についてしっかり把握しておきましょう。

☆ 食中毒のリスクを低減させる工夫

◎抗菌作用のある食材・調味料を活用する

おすすめ食材→梅干し、生姜、しそ、にんにく、唐辛子など

（活用例）ご飯に…梅干しを混ぜる

肉や魚調理に…にんにくや生姜をすりおろして追加する

おすすめ調味料→酢、わさび、からしなど

（活用例）ご飯を…酢飯にする

野菜を…ピクルスにする、わさびやからしで和える

◎保存性を高める味付けにする

おすすめ調味料→食塩、砂糖など

（活用例）肉や魚を…煮物や佃煮にする

野菜を…塩漬けや甘煮にする



すみれちゃんの

日本味紀行



富山県（とやまけん）は、本州の中央部である中部地方（北陸地方）の日本海側に位置する。県庁所在地は富山市。



ます寿司



寒下り



白エビ



富山フランク



高岡コロッケ



かまぼこ

観光



瑞龍寺



称名滝



雨晴海岸



相倉合掌造り集落