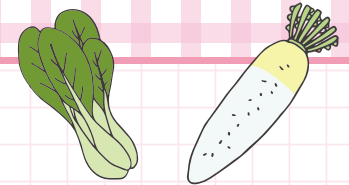
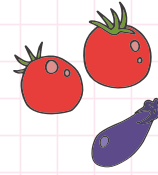


# お弁当づくり、5つのルール



- ルール1 素手で食品に直接触らない
- ルール2 水気や汁気はしっかり切る
- ルール3 前日調理品を避ける
- ルール4 詰めるおかずは火を通したものにす
- ルール5 よく冷ましてから詰める



## ルール1 素手で食品に直接触らない

おにぎりはラップに包んで握る等、直接素手で触らないようにすることで、細菌の付着を防ぐことができます。お弁当におかずを詰める時は、清潔な箸等を使いましょう。

1 ラップを皿に敷いて、素手で触らないように、ご飯を適量載せます。具材を入れる場合は水分の多いものは避けましょう。



2 ラップでご飯を包んで握ります。

3 のりを巻く場合もなるべく素手で触らないようにしましょう。



## ルール2 水気や汁気はしっかり切る

野菜を洗った後にはキッチンペーパーで拭くなど、しっかり水分を取り除きましょう。水分を減らすことで、お弁当内で細菌が増殖する危険性を減らすことができます。同じ理由から、汁気が多いおかずは避けるか、よく汁気を切ってから詰めましょう。

1 トマトは汚れの残りやすいヘタをとって、流水でよく洗い、水気をしっかり切ります。カットしない方が水分も出ないためgood。



2 簡単な炒め物にすると、加熱殺菌できてより安心です。



## ルール3 前日調理品を避ける

前日調理のおかずをそのまま詰めることは避け、殺菌を兼ねて当日に再加熱し、冷ましてからお弁当箱に詰めましょう。おかずの再加熱が難しい場合は、前日調理の時点でしっかり加熱・すばやく冷却し、冷蔵庫内で保管しましょう。

1 前日に作り置きする場合は、十分に加熱したものを、急冷しましょう。量が多い場合は密閉容器などに小分けし、冷蔵庫や冷凍庫で保存します。



2 鍋に移し、再び十分に加熱します。特にカレーやシチューは中までしっかり火を通した後、冷却します。

