

作ってみよう!!

ヘルシーなビビンバ

材料

(6人分)	
豚もも肉(薄切り)	180g
大豆モヤシ	150g
小松菜	90g
ゼンマイ	90g
シメジ	60g
ニンジン	120g
卵	1個
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4
ごま油	小さじ2
黒ごま	大さじ1
ニンニク	1/2片
酢	小さじ1
コチュジャン	30g
糸唐辛子	少々
ご飯	900g

1

Aを混ぜて小鉢に6等分する(ごまは切りごまにし、ニンニクはおろす)。

2

豚肉はゆでて千切りにし、水分を絞る。モヤシをゆでて3cmに切る。その湯で小松菜もゆでて3cmに切り、ゼンマイも湯に通して3cmに切る。シメジは小房にはなしてゆでる(または電子レンジで加熱)。ニンジンは千切りにして塩(分量外)でもんだ後、洗って水分を絞る。それぞれの水分を除いて①のタレで和える。卵は薄焼き卵を作り千切りにする。

3

器にご飯を盛り、②を彩りよく盛り合わせ、コチュジャンを混ぜながらいただく(あれば糸唐辛子をちらす)。※辛みはコチュジャンの量で調整する。



栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	塩分 g
384	14.5	5.8	63	0.8

野菜の栄養を効果的に取るために

野菜に含まれるビタミン類は、水洗い、光、加熱などで壊れやすいほか、時間の経過とともに減少します。新鮮なうちに調理し、調理後は早めに食べましょう。

ホウレン草やニンジンに多いビタミンA、D、E、Kなどは油に溶けやすい性質を持っています。油で炒めたりするとスムーズに吸収されます。

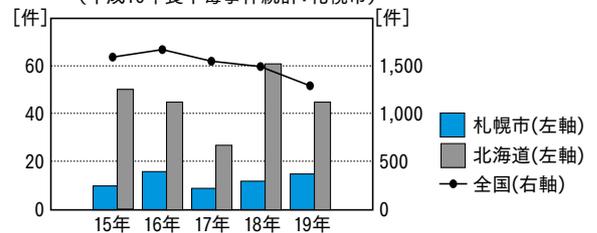


ミニコラム

食中毒に注意しましょう!

毎年なかなか減らないのが食中毒の発生件数です。食中毒は簡単なことに気を付けるだけで予防できます。暑い夏を元気に過ごすために、次のポイントを守り、食中毒を予防しましょう!

全国、北海道および札幌市の食中毒発生状況 (平成19年食中毒事件統計:札幌市)



表示を確認

「生食用」の表示のない、肉・魚類などは、すべて「加熱用」です。必ず加熱して食べましょう。

よく冷やす

生ものは、10℃以下(特に4℃以下が望ましい)で冷蔵、冷凍しましょう。

しっかり加熱

加熱が必要な食品は、中まで火が通るよう、十分に加熱しましょう。湯引き(湯通し)程度の加熱では、食中毒菌は死滅しません。

よく洗う

生ものなどを調理した後は、「手」や使用した「器具類」をしっかりと洗い、清潔に保ちましょう。

ここに注意!

- ・最近、「鶏肉の刺し身」や「レバーの刺し身」などの生肉が原因の食中毒が増えています。「生食用」の表示があるか、必ず確認しましょう。
- ・焼き肉などの際は、「生肉を取る専用のはし」と「食べるはし」を別々に用意しましょう。
- ・中までしっかり加熱(中心温度75℃、1分以上)して食べましょう。
- ・夏に多く発生する食中毒菌「腸炎ビブリオ」は、海水程度の塩分でよく増え、逆に真水では増えません。流水でよく洗い、塩分を落としましょう。
- ・「腸炎ビブリオ」は、室温ではものすごい速さで菌が増えます。魚介類は、食べる直前まで冷蔵庫で保存しましょう。



食中毒対策に関するお問い合わせは、健康・子ども課 生活衛生担当まで (☎889-2400内線501、502)