



# 栄養部だより 2020-春号

## 食中毒を予防しよう！

気温と湿度の上がるこれからの季節は食中毒のリスクが高まります。食中毒予防の3原則を守り安全に食事をしましょう！

### ① 食中毒菌を「つけない」

調理や食事の前には手を洗いましょう。タオルや調理器具も湿ったままにしておくと菌が増殖しますので注意が必要です。

### ② 食中毒菌を「増やさない」

食品を常温で放置しないようにしましょう。温度にもよりますが15~30分ほどで菌は2倍に増殖します。

### ③ 食中毒菌を「やっつける」

加熱調理は中心温度が75℃以上になるようしっかりと加熱しましょう。



## 旬の食材 春キャベツ

4月から6月ごろ収穫されるキャベツを春キャベツと呼びます。春キャベツの特徴は丸い球形で葉の巻きがゆるく葉は柔らかめなので、生食にも適しています。

キャベツに含まれるビタミンU(キャベジン)にはお腹を整えてくれる働きもあります。

キャベツの芯は葉よりも栄養が豊富で、葉の約2倍のカリウムやカルシウムが含まれています。普段捨ててしまうキャベツの芯も加熱して柔らかくすれば美味しく食べられます。

季節の恵みを残さずいただきましょう。



## 季節の食材を使ったレシピ

### ＜サバ缶とキャベツのパペロンチーノ＞



#### 材料(2人分)

パスタ(乾燥)	160g
サバ缶	120g
キャベツ	4枚
オリーブオイル	大さじ2
にんにく	2片
鷹の爪	2本
塩	小さじ2/3
こしょう	適量

#### 作り方

- ①にんにくはみじん切り、鷹の爪は横半分に折って種を取り出す。キャベツは一口大に切る。芯は薄くスライスする。サバ缶は蓋を開けて軽く身をほぐす。
- ②熱したフライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れ弱火で加熱する。
- ③香りが立ったら、キャベツを炒める。サバ缶を汁ごと加え加熱する。
- ④パスタを茹でる。茹で上がったパスタと茹で汁を③に入れて強火で水分を飛ばす。
- ⑤塩、こしょうを入れ、皿に盛ってできあがり。

#### ワンポイント

パスタの茹で時間1分前にザルにあげると食べる時に丁度良い硬さになるので美味しいです！

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：567kcal たんぱく質：23.9g 塩分：2.0g

### ＜グレープフルーツとキウイのサラダ＞



#### 材料(2人分)

グレープフルーツ	中1個(300g程度)
キウイ	1個
グレープフルーツ果汁	大さじ1
はちみつ	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1
塩	ひとつまみ
黒こしょう	適量
カッテージチーズ	20g

#### 作り方

- ①グレープフルーツは皮をむいて身を取り出し食べやすい大きさに切る。むいた時にでた果汁は使うので取っておく。
- ②キウイフルーツは皮を剥いて縦四等分に切りスライスする。
- ③ボウルにAを合わせドレッシングを作る。
- ④フルーツにドレッシングを和え器に盛る。カッテージチーズを上からかけてできあがり。

#### ワンポイント

グレープフルーツはルビーを使っても彩りよく仕上がります。

※カルシウム拮抗薬などグレープフルーツとの飲み合わせがよい薬を内服されている方はオレンジなどでも代用できます。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：122kcal たんぱく質：2.7g 塩分：0.3g