

『食中毒の予防の三原則』



季節便り【レモンパワーで乗り切る!】

レモンのはちみつ漬け🌸



ビタミンCが豊富なレモン。高血圧や肥満、骨粗しょう症の改善にも役立つとされており、注目度が上がっています。またレモンは疲労感の解消にも効果的で、その香りには、

リラックス効果が含まれているそうです。暑い夏の疲れにはレモンが効きそうですね! そして近年、レモンとローズマリーを配合した『アロマオイル』が認知症に効果があるという研究結果も発表されているようです! レモンには様々な用途があるので、うまく利用していくのも◎です。

夏の季節レシピ【いわしの梅煮】

暑い夏を“さっぱり”と乗り切れるレシピです。今からの時期、いわしに脂がのっておいしいですよ!

〈材料:2人分〉

いわし(小)	4尾	しょうが	1片
梅干し(大)	1個		
★酒	1/4 カップ		
★砂糖	大さじ2		
★しょうゆ	大さじ2		
★酢	大さじ1		
★水	1カップ(200ml)		

梅干しパワーで
暑い夏を乗り越えよう♪
僕も夏バテ気味だワン



マロン君

〈作り方〉

- ①いわしは頭とわたを取り、ていねいに水洗いして水気をふく。
- ②しょうがは皮つきのまま薄切りにする。梅干しは種を取る。
- ③鍋に★を合わせて火にかける。煮立ったら②を入れ、いわしを並べる。落とし蓋をして沸騰したら弱火で煮含める。火を止めてそのまま冷まし、味を含ませる。

盛り付け例🌸



今回のレシピは【キッコマン】のホームページに掲載されています。

他にも夏野菜を使った料理、時短レシピなども掲載されています。

<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/index.html>