



ハロー薬局 ～営業時間～				
<長利店>		<尾張店>		
月・火・水・金	午前8:30～午後7:00	月・火・水・金	午前8:30～午後7:00	
木	午前8:30～午後4:30	木	午前8:30～午後4:30	
土	午前8:30～午後1:00	土	午前8:30～午後1:00	

今月のレシピ  
～レンジで作る蒸し鶏～  
梅干し風味のさっぱりだれをかけた

今月のテーマ: **食中毒に気を付けよう**

気温・湿度が高くなり、食中毒が増える時期になってきました。  
**梅雨の時期から夏にかけては、特に注意が必要です!**

☆食中毒とは…

食品に起因する **腹痛、下痢、嘔吐、発熱**などの症状総称で  
原因によって症状は様々であり、数日から2週間程度続きます

☆予防方法

- ①食品に細菌を「**つけない**」
- ②付着した細菌を「**増やさない**」
- ③加熱によって「**やっつける**」

上記の①～③はとても重要ですが、  
**手洗い**をしっかりとすることも予防のひとつです!

☆手洗いの重要性

手洗いの目的は、手の汚れを落とし清潔にすることです

- ・人の手には数えきれないほどの微生物が付着している
- ・人の手には食中毒を起こす病原微生物の「運び屋」である
- ・手についた病原微生物を洗い流すことで、予防ができる

食中毒にならないようしっかりと予防していきましょう♪

材料<2人分>

鶏もも肉	1枚
しょうが(薄切り)	1/2片分
ねぎ(白い部分)	1/2本
料理酒	大さじ1
サラダ菜	適宜
【A】	
梅干し	1個
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

☆作り方☆

- ①ねぎは縦にせん切りにし、水にさらし白髪ねぎにする
- ②【A】の梅干しの種を取り裏ごししておく
- ③鶏肉に数か所切り込みを入れ、酒を絡める
- ④耐熱皿に③としょうがをのせ、ラップをかけ電子レンジで3～4分加熱する。そのまま冷やし、さめたら薄切りにする  
※蒸し汁はとっておく
- ⑤【A】と④の蒸し汁を合わせ電子レンジにかけて水分を飛ばす
- ⑥サラダ菜を敷き、鶏肉、ねぎを盛り付け、⑤と①をかけたら完成☆

