

常備菜づくりのポイント

～気をつけたい衛生面のこと～



作り置きおかずを安心して食べるために6つの点に気をつけるぞよ！

食中毒菌は「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」が三原則ぞよ！

つけない

■手を清潔に

- ・手をしっかり洗いましょう。
- ・スマホでレシピを見ながら調理するときは、スマホを触ったら、再度手洗いしましょう。スマホには手からの多くの雑菌が付着しています。
(ジップロックの保存袋などに入れるとそのまま操作ができるため、おすすめ！)

■菜箸、まな板、包丁などの使い分けをしっかりと

- ・生の肉や魚には、菌が多いため、調理中に野菜にうつらないように注意しましょう。

■保存容器を清潔に、よく洗ってよく乾かして

- ・はずせる部分は全て分解して洗う→ふた裏のパッキンとその溝は特に気をつけましょう。

増やさない

■ふたをするのは、おかずが冷めてから

- ・冷めないままふたをしておいておくと、食中毒菌が増えやすい温度と湿度の状態に。
- ・急いでいるときは、鍋やフライパンの底に氷水をあてて冷やす、一度バットに広げるなど。

■はやめに食べる

- ・はやめに食べるように心がけましょう。
- ・保存容器に作った日付と料理名をメモしましょう。
(冷蔵庫に入れたときに見えやすいように側面にはると Good！)

やっつける

■再加熱をしてから食べる

食中毒菌は、加熱してからの時間が経つほど、どんどん増えていきます

- ・マリネなど以外の作り置きおかずは、
もう一度火にかけたり、電子レンジで加熱してから食べましょう。

加熱時間の目安

食中毒を起こす菌の大半は、75℃以上 1 分以上の加熱で死滅
ノロウイルスの場合は、85～90℃で 90 秒以上の加熱で死滅
しっかりと加熱することが重要です

