

5月 栄養だより

～食事と新型コロナウイルス～

日本でも猛威を振るっている新型コロナウイルスですが、
主な感染経路は“接触感染”と“飛沫感染”だと考えられています。
食品での感染報告はありませんが、汚染された食器や食品パッケージなどに触れてから
鼻や口、目を触ることで感染する可能性があります！
食事・調理の際に次のことに注意しましょう。

食事前の石けんによる手洗いや アルコール消毒



マスクはフィルターの表面ではなく、 ヒモをつかんで外す



調理前、商品パッケージに 触れた後の手洗い



食事の時など人と向かい合わない 隣の人と距離を空ける



<シーフードカレーピラフ>



<材料：1人分>

米・・・・・・・・・・75g
水・・・・・・・・・・80ml
シーフードミックス・70g
ミックスベジタブル・30g
カレー粉・・・・・・・・1.5g
こしょう・・・・・・・・少々
コンソメブイヨン・・1.5g
無塩バター・・・・・・・・6g

ポリ袋を使用することで、調理器具をなるべく使わず、手を触れずに衛生的に調理が可能です。

<作り方>

- ①米は洗米し、水と一緒にポリ袋へ入れて30分～1時間浸漬する。
- ②カレー粉、こしょう、コンソメ、オリーブオイルを加えて全体をかき混ぜる。
- ③ミックスベジタブル、シーフードミックスを加えてポリ袋内の空気を抜いて入り口を振じって結ぶ。
- ④鍋底に耐熱皿を置き、ポリ袋をのせてヒタヒタになるまで水を入れる。
- ⑤強火にかけて沸騰させる。その後蓋をして弱火で20分加熱する。
- ⑥火を消して10分ほど蒸らす。
- ⑦袋を開けて皿に盛り付ける。

エネルギー:396kcal たんぱく質:16.2g 脂質:6.6g
炭水化物:64.5g カリウム:331mg リン:235mg 塩分:1.4g