

ゴーストライターoが書く

日比谷歯科新聞～52号

6月です～ ジメジメ本当に苦手です。 皆さんはお昼ご飯ってどうしていますか？

今月はジメジメ時期から夏場のお弁当傷みにくくする対策についてお話しします～😊

夏のお弁当に気をつけたい食材

👉夏のお弁当には気をつけたい食材の代表例です。

注) **プチトマト**よく使っています・・・夏場は生の野菜は時間の経過と共に水分が出てきて雑菌が繁殖しやすいそうです！

煮物は火が通っているから大丈夫じゃん！なんて思っていますがやはり時間と共に水分が多く出てくるので夏場は危ないようです！！

※**ポイント**はしっかり火を通して水分飛ばせ～ですね👉



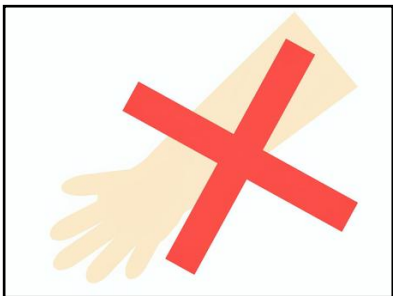
大変だ！いつも適当に洗っていました・・・調理器具・・・👉

調理器具、食器などは濡れたまま重ねず、しっかり乾かすことを心がけ、まな板や包丁は熱湯や漂白剤を使用し湿気が少なく風通しの良い場所で保管しましょう。

👉調理後のおかずに**素手**で触らない！

触ってしまっている～😭

しっかり手を洗っていてもやはり雑菌が沢山います。ビニール手袋を使用しましょう✨



👉この他に卵焼きを焼く時や、お弁当箱の蓋の裏に**ワサビ**を少量つけておくのもいいようです。

また、夏場のお弁当に**魚**も傷みやすいそうで、私はよく鮭を入れていますが、これも鮭フレークにして**梅干し**も一緒に混ぜてあげると傷み防止になるそうなので早速試してみたいと思います。

💡ご飯を炊く時のコツとしてお酢大さじ1を入れても傷み防止になります。味も変わらないのでとってもいいです！！

夏のお弁当におすすめの食材



いかがでしたか？ お弁当傷みにくくする対策は！これから運動会やお外にお弁当持ってお出かけに行くことも増える時期です。

楽しく対策できたらいいですね♪ Oでした～👉

