

こんにちは、渡部です。

皆さん、いかがお過ごしでしょうか？

私事ですが、先日、アルフィーのライブに行ってきた。

高校時代より参加している自分にとっては、もはや、ライフワークになっています。

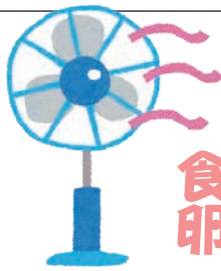
改めて音楽の力や素晴らしさを感じ、自身のパワーの源になっています。

渡部 耕平



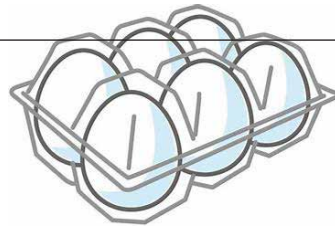
令和5年
(2023年)
7月号

vol.155



夏の食中毒対策

食中毒にならないために！
卵を家庭で取り扱うときのポイント



最近価格の高騰で何かと話題の「卵」。栄養価が高く、食卓にも欠かせないですが、
これからの時期「食中毒には注意が必要な食材」のひとつです。

ポイント①卵を購入するとき、〇〇の状態を見て

卵パックを手にとるときは優しく持ち、裏側からも殻に傷やヒビがないかチェックしてから購入しましょう。また、産卵日や期限表示がある卵は、日付を確認してから購入するのが安心です。

ポイント②卵はすぐに「冷蔵庫」に入れて

卵を買ってきたら、すぐに冷蔵庫に入れましょう。10℃以下が目安です。

なぜなら、卵に記載されている賞味期限は家庭で冷蔵庫に入れることを前提として決められているからです。



ポイント③夏場の「溶き卵」放置はNG



卵は調理前から扱いに注意が必要です。料理に使う分だけ取り出し、使う直前に割ってすぐに調理しましょう。

割ったままの状態での放置すると、細菌が増殖しやすくなります。効率よく作業するため、割り置きしたり、溶いたまま放置しておく、夏場は特に危険です。

ポイント④火が入らない卵料理も要注意

卵は火が入っていない状態で放置するのが、特に危険です。

調理途中で放置するようなことはせず、やむを得ない場合は冷蔵庫に一度入れ、再び調理する際にしっかりと加熱するようにしましょう。

ポイント⑤半熟卵は2時間以内に食べて



半熟の状態や加熱が不十分な卵料理は、調理が始まった段階から2時間以内には消費するように心がけましょう。気温や湿度が高い日は、特に注意が必要です。

抵抗力の弱い人（高齢者、妊娠中の方、2歳以下の乳幼児など）には、できる限り十分加熱した卵料理を提供しましょう。

安心、安全
スピーディな対応

訪問入浴・介護タクシー
のことなら
おまかせください!

026968 検索

クローバーケアセンター

CLOVER

7月
訪問理美容
サービスの
お知らせ
4日(火)
19日(水)
※13日(木)
※25日(火)

※pmのみ
受付可

今月の脳トレの解答

問 1/15・12・16・15・7・3

問 2/9・12・27・12・24・33・18・6

簡単一品料理



☆作り方

- 1 長ネギ（白い部分）は、斜め薄切りにする。（豚バラは、食べやすい大きさに切る）
- 2 フライパンを中火で熱し、豚バラ薄と長ネギを炒める（フライパンいっぱいに広げ、時々上下を返すイメージ！炒めるより焼きに近い。時間は3～5分ほどじっくりと。オイルは不要）。
- 3 豚肉に焼き色がつき長ネギがしんなりしたら、ペーパータオルで余分な油を拭き取る。
- 4 合わせたAを回し入れ、1～2分しっかりと炒めたら完成！（これも、ずっと炒めるというよりは、広げて時々上下を返す。焼きのイメージで！）
- 5 器に温かいご飯を盛り4をかける。お好みで粗挽き黒胡椒をふったり、卵を落としてお召し上がりください。



◆材料（2人分）

- 豚バラ 200g
- 長ネギ 1本
- 玉子卵黄 2個
- ご飯 適量
- A
- みりん 大さじ2
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 各大さじ1/2
- 鶏ガラスープの素 各大さじ1/2
- 塩、こしょう 200g
- にんにく チューブ1～2cm

クローバーニュース



夏のユニホームに

変わります！！



今月の脳トレ

連続足し算

各問、上段と下段に数字の列があり、上段のV字でつながった2つの数字を足した数が下段に記されています。そのルールをもとに、空欄に入る数字を書いてください。

問1

3	6	9	10	5	7	9	6	1	2
	V	V	V	V	V	V	V	V	V
9	15	19	□	□	□	□	□	□	□

問2

3	□	□	15	□	9	15	□	3	□
	V	V	V	V	V	V	V	V	V
12	21	□	27	21	□	□	21	9	□



すべての世代が共生できる社会を目指して
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら
株式会社シー・アイ・シー

株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303 0120-026968



www.026968.com

