

新生活でお弁当づくりが日課になった方も多いのではないのでしょうか？
お弁当づくりで気を付けなければいけないのが「食中毒」です。お弁当が傷まないために気を付けるポイントと、取り入れたい食材を使ったレシピをご紹介します。

鶏もも肉の梅肉おかか炒め



健康
レシピ

Presented by 町管理栄養士

「梅雨のジメジメに負けない！
お弁当レシピ」

焼きパプリカのマリネ



鶏もも肉の梅肉おかか炒め

【材料】4人分

鶏もも肉	2枚	
オリーブオイル	大さじ1	
梅肉	大さじ2	
みりん	大さじ2	
かつお節	20g	
		栄養成分(1人分)
		エネルギー 330Kcal
		塩分 1.8g

【作り方】

- ①鶏もも肉を一口大に切る。
- ②梅肉とみりんをボウルに入れ、混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを引き強火にかける。
鶏もも肉の皮目から焼き色がつくまで焼き、裏返し蓋をして中火で3分蒸し焼きにする。
- ④火を止め、油をキッチンペーパーできれいにふき取る。
混ぜ合わせた②とかつお節を加え、味をなじませる。

●お弁当が傷まないために気を付けたいこと

- 1 調理器具やお弁当箱は「清潔」に
→丁寧に洗い、しっかり乾燥させましょう。
- 2 きちんと「冷まして」から詰める
→熱いままだと、水気が出て雑菌の原因になります。
- 3 「小分けカップ」を使用する
→汁気が混ざり合うと、傷みを進行させます。
- 4 「保冷剤」を使う
→暑さはお弁当の大敵です。
冷蔵庫に入れておくのもよいでしょう。
- 5 「生野菜」はできるだけ避ける
→トマトなどを使うときは、水気をふき取りましょう。

●殺菌力のある食材

梅干し、お酢、カレー粉、わさび、しょうが、青じそ など

ポイント

鶏肉を焼いて、梅肉タレを加える前に油をふき取ると、タレが絡みやすくなります。

焼きパプリカのマリネ

【材料】4人分

赤パプリカ	1個	
黄パプリカ	1個	
オリーブオイル	大さじ4	
はちみつ	大さじ2	
米酢	大さじ2	
		栄養成分(1人分)
		エネルギー 79Kcal
		塩分 0g

【作り方】

- ①赤・黄パプリカは、種を取り除きサツと洗い、4等分に切る。魚焼きグリルで皮が黒くなるまで、約10分焼く。
- ②パプリカの皮をむき、一口大に切る。
- ③ボウルに、オリーブオイル、はちみつ、米酢を混ぜ合わせる。
- ④②を③の液に浸し、ラップをして20分ほど冷蔵庫に入れて、味がなじんだら完成。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

期間限定

第10回ひぬまあじさいまつり

あじさいスイーツ & あじさいランチ

▶期間 6月22日(土)～7月15日(月・祝)

あじさいまつりの開催にあわせて、町内の各店舗(17店舗)では、あじさいランチ・あじさいスイーツを期間限定で販売します。

あじさいスイーツ

ひぬま
あじさいランチ



あじさい宝石箱
1個 税込340円
パティスリーブローニュ
大戸1847-6
☎246-6026



フルル
1個 税込450円
パティスリーシャロン
桜の郷600-26
☎350-7404



ミルティーク
1個 税込460円
パティスリーKOSA I
イオンタウン水戸南店
長岡3480-101
☎212-7631



あじさいの丘
1個 税込130円
堀江製菓
常井675-22
☎292-3924



あじさいパン
1個 税込200円
園部商店
木部833
☎292-7598



黒豆あんみつ
1個 税込350円
カザマデンキ
小鶴79-1
☎292-0047



創作和菓子オルタンシア
1箱8個入 税込800円
あさ川製菓(株)
沼沼自然公園売店で販売
☎240-7124

ひぬま
あじさいスイーツ

あじさいランチ



天然うなぎまぶし丼
税込 1,500円
広浦屋
下石崎1652-6
☎293-9287



冷し彩り麺とミニ海鮮丼
税込 1,000円
大黒家
奥谷47-3
☎292-0070



あじさいまつりスペシャルランチ
税込 3,500円
フレンチ松庵
小鶴156-1
☎292-7735



日替わりあじさいランチ
税込 1,000円
藤の木
小堤1188-3
☎292-9001



2019ひぬまあじさいランチ
税込 1,300円
うおふね
下石崎2262-3
☎293-7332



あじさい常陸牛ランチ
税込 1,500円
山水苑 江美
奥谷1200
☎292-0084 (要予約)



あじ彩ランチ
税込 1,100円
カザマデンキ
小鶴79-1
☎292-0047



味彩サラダ・そば・うどん
税込 1,080円
大八そば
小鶴111-1
☎292-6766



あじさいいばらきランチ
税込 1,000円
しなの
小鶴1967
☎292-6955



あじさいランチプレート
税込 1,280円
ココプララ
桜の郷1100
☎219-1126



あじさいピザプレート
税込 1,500円
オーガニックマルシェカフェ
ひ・ら・く
下土師1821
☎070-6425-2418

※定休日・営業時間などは各店舗へお問い合わせください。
内容や時間等変更となる場合もございますのでご了承ください。

【問合せ先】商工観光課(茨城町観光協会事務局) ☎029-240-7124 (直通)