

8月のレシピ

メロンソーダゼリー



★エネルギー：42kcal



毎日暑い日が続きますね。今回は今の時期にぴったりの爽やかなゼリーを紹介します。ぜひ作ってみてください！また、今の時期は食中毒に注意が必要です。3原則をしっかりと守って食中毒を予防しましょう。



★材料（4人分）★

- かき氷用シロップ（メロン） 20g
- 100%レモン果汁 5g
- 炭酸飲料（サイダー） 200ml
- 顆粒ゼラチン 5.2g
- ホイップクリーム 適量
- ペパーミント 適量



★作り方★

- ①サイダーを分量の3分の1加熱し、ゼラチンを入れる。
- ②①を冷やして粗熱を取る。
- ③②に残りのサイダーとシロップ、レモン汁を入れて混ぜる。
- ④③を容器に注ぎ分けて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まった④にホイップとミントをのせて完成。



食中毒予防の3原則

1. 菌をつけない！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、調理や食事の前には必ず手を洗いましょう。また、肉や魚には食中毒菌がついていることがありますので、**使用した器具はきれいに洗い、可能であれば殺菌**しましょう。

2. 菌を増やさない！

ほとんどの細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには**低温で保存**することが重要です。

3. 菌をやっつける！

ほとんどの細菌やウイルスは**加熱**によって死滅しますので肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は**中心までよく加熱**することが大事です。



増やさない

