



小値賀の特産品ピーナッツ豆腐を  
夏のサラダにアレンジ!

# 「ピーナッツ豆腐と夏野菜のチョップドサラダ」

## 材料 (4人分)

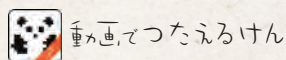
- ◎ピーナッツ豆腐 1パック ◎レタス 3枚
- ◎ミニトマト 5個 ◎オクラ 3本 ◎カボチャ 40g
- ◎キュウリ 1/2本 ◎ピーマン 1個
- ◎赤ピーマン 1個 ◎赤タマネギ 20g
- ◎ひよこ豆、青えんどうなどの豆類をゆでたもの(市販のものでも可) 40g

## 【ソース】

- ◎マヨネーズ 大さじ3
- ◎マンゴーピューレ 大さじ1 (他の果物のジャムでも可)
- ◎塩 少々 ◎コショウ 少々

## 作り方

- ①ピーナッツ豆腐、レタスを1.5cm幅の角切りにし、ミニトマトは半分に切る
- ②塩ゆでしたオクラを輪切りに、カボチャは1cm角に切ってから塩ゆでする
- ③キュウリ、ピーマン、赤ピーマン、赤タマネギはそれぞれ1cm角に切り揃える
- ④ソースを作る。ボウルにマヨネーズ、マンゴーピューレ、塩、コショウを入れ、混ぜ合わせる
- ⑤①②③の野菜とゆでた豆類を混ぜ合わせたあと、半分の量のピーナッツ豆腐を入れて軽く混ぜる。器に盛り付け、残りのピーナッツ豆腐を乗せソースをかけたら出来上がり



右上の画像をCOCOAR2で読み込むと「ピーナッツ豆腐と夏野菜のチョップドサラダ」の作り方が動画で見られます。  
※COCOAR2のアプリアンロード方法はP3をご覧ください



ピーナッツ豆腐は崩れやすいので、やさしく混ぜ合わせましょう

伝えてくれたのは  
料理人 坂本 洋一 さん

料理コンテストでの上位入賞のほか、優れた技能者長崎県知事表彰など受賞歴多数。テレビ番組や料理教室、学校授業などで食の大切さや料理の楽しさなどを伝えている

## すくすく いきいき

健康と子育ての情報発信



## 腸管出血性大腸菌に注意しましょう

～手洗い消毒と食べ物の加熱殺菌をしっかりと～

### ●腸管出血性大腸菌とは

O157など毒素を作り出す大腸菌で、感染力が強く、感染すると激しい腹痛を伴う下痢や血便などを引き起こします。重症化すると、腎臓や脳に後遺症を残す場合もあります。

### ●注意する時期

暑くなるにつれ細菌の増殖が速まるため、夏場は特に注意が必要です。



### ●感染経路

菌が付いた食べ物を口にすることや、患者の便で汚染された物などを介して感染します。特に保育所など乳幼児が多い場所では注意が必要です。

### ●予防法

- 調理の前は石けんなどで手洗いし、肉、魚、野菜などは十分に加熱する。
- まな板や包丁、菜箸などは熱水消毒する。
- トイレやオムツ交換の後には、石けんなどで手洗いする。

