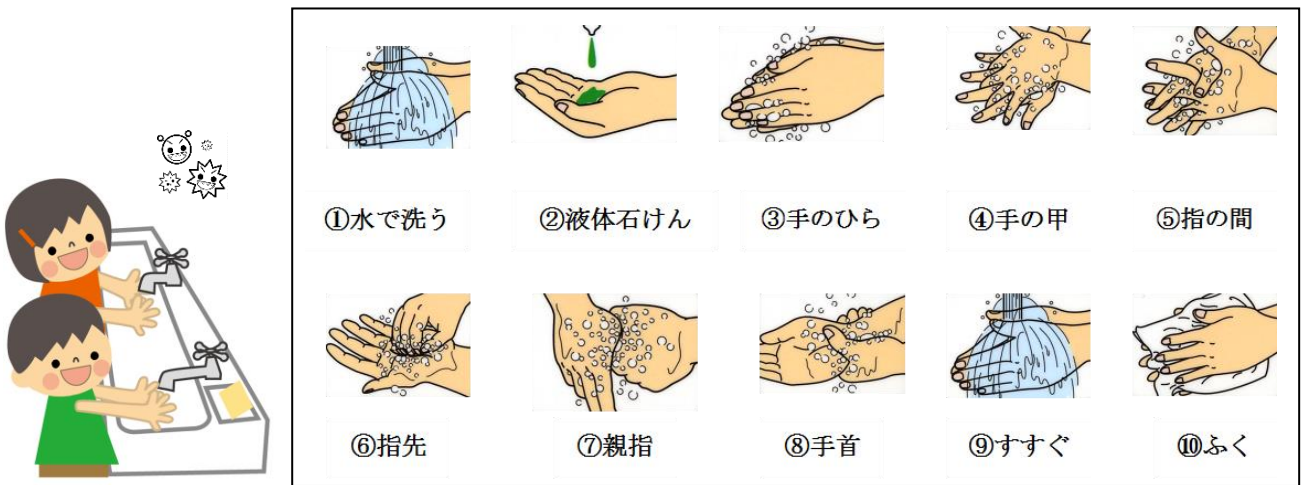


雨の多い季節になりました。これから夏に向けて、気温も上がり、体調を崩しやすくなります。体力が落ちると、食中毒にもかかりやすくなります。食中毒の基本は手洗いです。石鹸を使い、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

◆帰宅後と食事の前に手洗いを！

部分ごとに念入りに洗いましょう



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、親指、手首もよく洗って、水で洗い流します。

♪ みかんゼリー ♪

【材料：6～8人分】

| | | | |
|-----|-------|----------|-------|
| 粉寒天 | 4g | みかんジュース | 300cc |
| 水 | 200cc | (100%果汁) | |
| 砂糖 | 50g | みかん缶 | 100g |

1. 粉寒天と水を火にかけて、よく混ぜる。沸騰してから弱火で2分ほど、よく混ぜながら煮る。
2. ①に砂糖を加えて、煮溶かす。
3. 火をとめて、②にみかんジュースを少しずつ加えて、よく混ぜる。
4. 型に流して、みかんの缶詰を飾り、冷蔵庫で冷やし固める。

