

エビと長ねぎ・ じゃがいものグラタン

プリプリのエビと長ねぎの甘みで子どもも喜ぶ冬の定番料理。
手づくりの簡単ホワイトソースで香りがよく、やさしい味つけです。

500円
ワンコインでできるオリジナル料理レシピ
season 2
ひなた Dish



宮崎の長ねぎは甘みと辛みのバランスがとれていて、どんな料理にも相性抜群です。ぜひお試しください。

長ねぎ生産者 谷口健一さん

フードスタイリスト わかなさんの Point

長ねぎはしっかり炒めて甘味を引き出します。エビは煮込みすぎると身がかたくなるので、ソースを仕上げる最後に加えるとプリとした食感になります。お好みでプロッコリーやキノコなどの具材でアレンジできますよ。



分量：3人前
食材費：約500円 ※調味料は除く
カロリー：488Kcal ※1人あたり
調理時間：約40分

[材料]

- ① 長ねぎ (斜め薄切り) …… 中2本 (約120g)
- ② チーズ …… 60g
- ③ ジャがいも (薄切り) …… 中2個
- ④ エビ (むき身) …… 160~180g

- 酒 …… 大さじ1
- バター …… 50g
- 小麦粉 …… 大さじ3強
- 牛乳 …… 300ml
- みそ …… 大さじ1と1/2
- 塩・こしょう …… 少々
- パン粉 …… 適量

[つくり方]

- ① エビは楊枝で背ワタを抜き、さっと洗って水気を切り酒を加える。
- ② フライパンにバターを熱し、長ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ ②にじゃがいもを加え、じゃがいもが透きとおってきたら、小麦粉を全体にふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④ ③に牛乳、みそを加えて木べらで混ぜながら弱火でとろみがつくまで加熱し、①のエビを酒ごと加えてさっと煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ ④を耐熱容器に入れ、チーズ、パン粉をかけ、230℃に予熱したオーブンで20~30分焼き色がつくまで加熱する。

ノロウイルスを未然に防ぐために 感染症対策をしましょう

ノロウイルスによる感染性胃腸炎とは!?

感染経路

おもに食品(カキなどの二枚貝)から感染する場合(食中毒)と、人から人へ感染する場合があります。食品から感染する場合は、汚染された食品を生(の状態、あるいは十分に加熱しないで食べた場合に発症します。人から人への感染はおもに人の便やおう吐物を通して起こります。

症状

- 下痢、嘔吐、吐き気、腹痛
- 1~3日で治まります。
- 感染しても症状が出ない場合があります。
- 潜伏期間 …… 1~2日間



家庭における予防方法

手洗い



- 帰宅時、トイレ後、調理前、食事前には必ず石けんで丁寧に洗う。
- タオルなどの共有は避ける。

入浴



- 下痢の続く間は浴そうにつからない。
- 症状が改善後2~3週間程度は家庭内で最後に入浴する。
- 肛門部分は石けんをつけて丁寧に洗う。
- バスタオルなどの共有は避ける。

おう吐(吐いた)物の処理



- ① 手袋などをつけ、おう吐物には素手で触らないようにし、使い捨ての布やペーパータオルなどできれいにふき取る。
- ② 吐いたところは、0.1%に薄めた家庭用漂白剤をペーパータオルなどにしみこませてふく。
- ③ ふき取ったものは、手袋などと一緒にビニール袋に入れ、外にもれないようにして捨てる。
- ④ 終わったら手洗いをする。

※上記のほか、食材は十分に洗って加熱し、調理器具も清潔にしておくよう気をつけましょう。

インフルエンザにも気をつけましょう!!

冬はインフルエンザも流行します。インフルエンザに「かからない」「うつさない」という気持ち大切です。手洗い・うがい・咳エチケットで予防しましょう。

インフルエンザにもご注意ください。高齢者の方は予防接種をおすすめします。



健康支援課
坂本杏結実

高齢者等インフルエンザ予防接種のお知らせ

- 対象 ① 65歳以上の人
② 60歳以上65歳未満の人で身体障がい者手帳を持ち、一定の要件を満たす人
- 期間 12月31日(金)まで
- 場所 実施医療機関
- 料金 1,200円 (対象者のうち、生活保護受給者は生活保護受給者証の提示により無料)
- 持参 保険証など年齢と住所を確認できるもの
- 申込 直接、実施医療機関に予約

問 健康支援課 TEL 29-5286 FAX 29-5208

冬はノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒が発生しやすい季節です。特効薬等がありませんので、手洗いなどしっかりと対策をして感染を予防しましょう。