

パン屋じゃないよ。



白パン棟梁の住まいる通信

発信元：平田建設
2016年7月号
VOL.2

池田地区でバドミントンを楽しむ仲間を募集しています！

毎週火曜日の19：00～21：00に池田小学校体育館でバドミントンを頑張っている子供たち。学年もレベルも違うけど、それぞれのレベルにあった練習を楽しんでいます。

興味があれば一日体験でもオッケーですので、ぜひ遊びにきて下さい。



もちろん大人の部もあります。週に一回ですが日頃の運動不足解消に参加してみませんか？

顔ぶれは池田地区の方ばかりですので、知った顔ばかり…？

参加費は一人が一回200円です。

池田地区バドミントンクラブ代表 角 昭博 090-4806-8064 まで

夏の食中毒にご用心

梅雨に入り、ジメジメした日が続いていますね。梅雨時期から9月頃までは、高温多湿な状態が続き、食中毒が発生しやすい状態です。その原因のほとんどの場合が細菌やウイルスが食べ物を介して体内に入ってくるものです。食中毒を予防するには、いかにして侵入を防ぐかがポイントになります。

食中毒予防のポイント

- 菌やウイルスを付着させない・・・手から食品に細菌が付着しないように、トイレの後、調理前、食事前など十分に手洗いをする。洗った後は清潔なタオルなどで拭く。
- 菌やウイルスを増やさない・・・野菜や魚介類などの食品を流水でよく洗ってから調理をすることで、食品に付いているかもしれない細菌を落とすことができる。
- 菌やウイルスを撃退する・・・火を通すべき食品はしっかり加熱し、細菌を死滅させる。肉などは中まで十分に火を通し、加熱したらできるだけ早く食べる。再加熱するときも温める程度ではなくしっかり加熱する。

エリちゃん夏のおすすめレシピ♪

牛乳くずもち(3～4人前)

〈材料〉

牛乳	400ml
砂糖	45g
かたくり粉	65g
バニラエッセンス	少々(なくてもよい)
きな粉	適量
黒砂糖(市販の黒蜜でもよい)	適量

〈作り方〉

- ①牛乳・砂糖・かたくり粉の分量を鍋に入れて強火で加熱し、少し固まりかけたら中火にする。最初からずっと木べらで混ぜ続ける。
 - ②全体がもちっとしてきて、だまがなくなるまで混ぜ、1～2分程手早く混ぜ続ける。
 - ③火からおろし、水で濡らした型(浅いバットなど)に流し込む。粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。
 - ④お好みの大きさに切り、きな粉や黒蜜をかける。
※黒砂糖に水を加え火にかけて溶かし、黒蜜を作ります。黒蜜も冷やしておくとうりみがついて美味しいです。きな粉にはお好みで砂糖を加えて下さい。
- ポイント** 材料を鍋の中でよく混ぜてから火にかけるとだまにならないですよ。



ご感想お聞かせくださいね。

