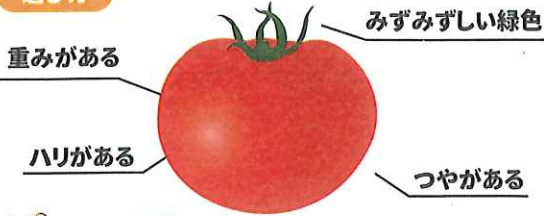




## 選び方



## \*栄養価\*

ビタミンC (粘膜の健康維持を助ける)

## \*豆知識\*

トマトの旬は6～8月。一番おいしい時期は、春から初夏の時期ともいわれています。トマトには旨味成分であるグルタミン酸が多く含まれています。果肉の部分よりもゼリーの部分に多いので、切るときはこぼれないように気をつけましょう。



きせつの食べ物で料理

万能トマトソースは、どんなお魚やお肉と和えても相性抜群です!!

## サワラのフライ



トマトソースA

### 材料：2人分

サワラ	140g (2切れ)
片栗粉	14g (大さじ1・1/2)
油	適量
トマト	140g (1個弱)
ショウガ	3g (小さじ1/2)
酒	5g (小さじ1)
砂糖	3g (小さじ1)
醤油	18g (大さじ1)
みりん	6g (小さじ1)
酢	15g (大さじ1)
レタス	20g (小1/8玉)

作り方はこちらから



こどもに人気のかんたんおやつ

お子様に混ぜてもらいながら親子で手軽にできるおやつです。

## きな粉蒸しパン



材料A

### 材料：5個分

卵	50g (1個)
砂糖	60g
牛乳	50ml
油	12g (大さじ1)
薄力粉	80g
きな粉	20g
ベーキングパウダー	2g

作り方はこちらから



## 手洗いの基本を再確認! 手洗いで家族の健康を守ろう!

新型コロナウイルスを含む感染症対策や食中毒予防など、基本は「手洗い」です。

### どんなときに手を洗うの?

外から帰ったとき、調理や食事の前、咳やくしゃみ、鼻をかんだ後、トイレの後など

### 手洗いの仕方は?

ウイルスや汚れをしっかりと落とすために、石けんを使って泡をつくり、「20秒」以上洗います。洗った後は、泡を流水で流し、きれいなタオルでふきましょう。「ハッピーバースデートゥーユー」を2回歌うと約30秒です。お子様と一緒に好きな歌を歌いながら手洗いをするのもお勧めです。

## 洗い残しが多い所

