

「特定保健用食品（トクホ）」 - 健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、国が審査を行い、消費者庁が許可した商品。

「栄養機能食品」 - すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定量含む食品で、国が定めた表現によって機能性を表示した食品。

「機能性表示食品」 - 事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品。販売前に消費者庁長官に届け出を行い、安全性や機能性の根拠が消費者庁の Web サイトで公表される。

学校でも、家庭科等で食品表示について学習します。お家でも、買い物をしながら確認してみてください。知っておくと便利です。



夏にぴったりのレシピを紹介します。

鶏肉のカレー揚げ（鶏肉200g分）

・鶏肉	200g	}	A
・しょうが（おろし）	小さじ1/4		
・濃口しょうゆ	大さじ1		
・淡口しょうゆ	小さじ1/2		
・酒	小さじ1		
・カレー粉	小さじ1/4		
・片栗粉	大さじ2		
・小麦粉	小さじ1		
・揚げ油	適量		

- ① 味がしみこみやすいようにフォークなどを使って軽くさしておく。鶏肉を5切れぐらいに切り分ける。
- ② Aの調味料に漬けておく。
- ③ ②に小麦粉と片栗粉を混ぜた衣をつけて揚げる。

いつもの唐揚げを、カレー風味に。

しゃぶしゃぶサラダ

・豚もも肉	200g	}	A
・酒	小さじ1		
・カットわかめ	3g		
・きゅうり	120g		
・レタス	25g		
・淡口しょうゆ	大さじ2/3		
・米酢	大さじ2/3		
・砂糖	小さじ1		
・いりごま	小さじ1/2		
・ねりごま	小さじ1/2		
・ごま油	少々		

- ① わかめは、戻して下ゆでしておく。
- ② きゅうりは輪切りして、分量外の塩で軽く塩もみ、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③ 豚もも肉を酒で下味をつけた後、たっぷりのゆで、さばきながらゆでる。ゆであがったら氷水で冷やす。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ 豚肉と、わかめ、野菜を④のドレッシングで混ぜ合わせる。

プチトマト等お好みの野菜でアレンジしてください。市販のごまドレッシングでも、手軽に作れます。

