

外食するときの参考にしよう。
知っておくべき加熱の目安はコレだ！

	安全な加熱 (中心温度) 75℃ 1分以上 63℃ 30分以上	加熱不十分 (中心温度) 最高で55℃ 5分以下
牛ひき肉		
鶏むね肉		
牛レバー		

中の色が完全に変わっているかどうか、見分けるポイント

鶏肉は、火が通ると完全に白くなるんだね

レアのものとは、中心に光沢があるね

食中毒はイヤ！

お店でレアが出てきたら、焼き直してもらおう

～牛ステーキの落とし穴～

処理の仕方、細菌が内部に入り込むことも。焼き加減に気を付けて！

- ①テンダライズ処理**
針などを刺して筋を切り、お肉の塊を柔らかくする処理
- ②タンプリング処理**
調味液を機械的にお肉に浸透させる処理
- ③結着処理**
肉片を、添加物などにより結着し、塊のお肉にする処理
- ④牛脂等注入加工**
牛脂などを注入し、人工的に霜降りのお肉を作る処理



加工処理の有無は、見た目だけでは分かりません。店員さんに確認しましょう。

焼いとく？ なつ得！

肉料理

お肉大好きな仲良し3人組は、今話題の飲食店で女子会です。

新鮮だよ！レアがおすすめ

この店の肉料理、SNSでも評判だったよ

お店の雰囲気も良いし、大丈夫でしょ？

ちよつと待ったあ！

せっかくの新鮮なお肉だし、あまり火を通さない方が美味しいよね？