

野菜や肉を食べると「べー」と出してしまうんです…



野菜が嫌いな原因

かたい繊維を噛み切れない 特有の苦味、香り、食感など

歯が生えそろう3歳頃までは、固くて 人間は、本能的に甘味・塩味・うまみを 食べにくい野菜がたくさんあります。 好みます。野菜特有の青臭い香りや 同じ理由で、固くて噛み切れないた 苦い味などは本能的に毒の味と判断し、 め肉が苦手なお子さんもあります。 苦手意識が芽生えることがあります。

みなさん、こんなことはありませんか？
 子どもの苦手な食べ物ナンバー1は野菜。
 しかし、苦手な野菜もポイントをおさえれば
 ちょっとした工夫で食べやすくなります！
 おうちにある食材を使いながら、
 大人のごはんと一緒に作ってみましょう。
 野菜はお好みで変えても、おいしく作れますよ。

野菜を美味しく食べるポイント

細かくきざんで食べやすくする
 生地に混ぜて焼く、揚げる など

調理方法を工夫して、食べやすく用意しましょう。
 苦手なものをすぐに食べられるようになるとは限りませんが、
 食べないからとあきらめず少しずつでも食卓に並べ、
 根気強くチャレンジを続けていきましょう。

お子さんが食べやすいひき肉を使用した、野菜を美味しく食べられるレシピを紹介します♪
 子ども1人分+大人2人分 (子ども1人分は大人1人分の半量となります)

キャベツたっぷりぎょうざ



<材料>	<分量>	<作り方>
キャベツ	100g	① キャベツ、玉ねぎはみじん切りにして、塩をふって軽くもむ。 水気が出てきたら絞る。
玉ねぎ	1/4個	
塩	小さじ1/3	
A おろしにんにく	少々	
A おろししょうが	少々	
豚ひき肉	150g	② ボウルに①、A、豚ひき肉、ごま油(小さじ2)を加えて練り合わせ、ぎょうざの皮で包む。
ごま油	小さじ4	③ フライパンに残りのごま油を熱し、②を並べて焼く。
ぎょうざの皮	20枚	④ 焼き色が付いたら B を注いで蓋をし、中火で3分ほど蒸し焼きにする。
B 鶏がらスープの素	小さじ1/2	⑤ 蓋を開けて、強火で余分な水分を飛ばしてから皿に盛りつけ、お好みでしょうゆを添える。
B 水	1/2カップ	
しょうゆ	適量	

ぎょうざは、焼かずにスープの具材にするのもおすすめです！
 汁物にすると、のどごしが良くなり、より食べやすくなります。

かたい繊維が噛み切りにくい
 キャベツ、小松菜 など



苦味やかたい繊維、特有の食感は細かくすることで食べやすくなる



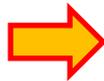


やさいなゲット

<材料>	<分量>	<作り方>
木綿豆腐	1/4丁	① 豆腐は水切りをする。野菜はみじん切りにする。
玉ねぎ	1/8個	ピーマンは下ゆで、または電子レンジで加熱しておく。
ピーマン	2個	② ボウルに①、鶏ひき肉、片栗粉、塩を加えしっかりと練り混ぜて、小判型に形を整える。
鶏ひき肉	150g	③ フライパンに油を熱し、②を並べ、中にしっかりと火が通るまで両面を焼く。
片栗粉	大さじ1	④ お好みでケチャップを添える。
塩	小さじ1/2	
油	大さじ1	
ケチャップ	適量	

ほうれん草、にんじん、コーンなど、いろいろな野菜で試してみましょ！すりおろして混ぜてもOKですよ♪

特有の香りや
苦味、渋味
ピーマンなど



細かくきざんだり、すりおろしたりして、小麦粉生地などに混ぜ込み焼く、揚げるなどする



豆腐ハンバーグ

<材料>	<分量>	<作り方>
木綿豆腐	1/4丁	① 豆腐は水切りをする。
玉ねぎ	1/4個	② 野菜をみじん切りにして、ボウルに入れる。
にんじん	1/8本	ほうれん草はさっとゆでてから、みじん切りにする。
ほうれん草	1株	③ ②に鶏ひき肉、豆腐、パン粉、塩を入れて、粘りが出るまでよく混ぜて、直径4cm程度の丸型に形を整える。
鶏ひき肉	150g	④ フライパンに油を熱し、ハンバーグを並べ、両面焼く。
パン粉	大さじ2	⑤ Aを加えて、中火で軽く煮詰める。
塩	小さじ1/4	⑥ ハンバーグを取り出して火を止め、水溶き片栗粉を少量ずつ入れて混ぜる。
油	大さじ1	弱火にかけながら、とろみがつくまで混ぜる。
しょうゆ	大さじ1	⑦ ハンバーグを皿に盛りつけて、上から⑥をかける。
砂糖	大さじ1/2	
だし汁	大さじ4	
片栗粉	大さじ1	
水	大さじ1	

A

特有の香りや苦味、渋味
ほうれん草、小松菜など



さっと下ゆでする
野菜の苦味や青臭さを
軽減できます

