

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

歯が生えそろう3歳頃までは、固くて食べにくい野菜がたくさんあります。同じ理由で、固くて噛み切れないため肉が苦手なお子さんもあります。

特有の苦味、香り、食感など

人間は、本能的に甘味・塩味・うまみを好みます。野菜特有の青臭い香りや苦い味などは本能的に毒の味と判断し、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、たま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。
たまねぎ	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

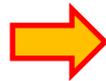
<材料>	<分量>
木綿豆腐	1/4丁
たまねぎ	1/8個
ピーマン	2個
鶏ひき肉	150g
片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1/2
油	大さじ1
ケチャップ	適量

<作り方>

- ① 豆腐は水切りをする。野菜はみじん切りにする。
ピーマンは下ゆで、または電子レンジで加熱しておく。
- 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。
- 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。
- ④ お好みでケチャップを添える。

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>	
木綿豆腐	1/4丁	
たまねぎ	1/4個	
にんじん	1/8本	
ほうれん草	1株	
鶏ひき肉	150g	
パン粉	大さじ2	
塩	小さじ1/4	
油	大さじ1	
A {	しょうゆ	大さじ1
	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	

<作り方>

- ① 豆腐は水切りをする。
- ② 野菜をみじん切りにして、ボウルに入れる。
ほうれん草はさっとゆでてから、みじん切りにする。
- 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。
- ④ フライパンに油を熱し、ハンバーグを並べ、両面焼く。
- ⑤ Aを加えて、中火で軽く煮詰める。
- 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。
弱火にかけながら、とろみがつくまで混ぜる。
- ⑦ ハンバーグを皿に盛りつけて、上から⑥をかける。

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

