

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**

歯が生えそろった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。

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。  
 苦手なものをすくなく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>	
キャベツ	100g	
玉ねぎ	1/4個	
塩	小さじ1/3	
A	おろしにんにく	少々
	おろししょうが	少々
豚ひき肉	150g	
ごま油	小さじ4	
ぎょうざの皮	20枚	
B	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	水	1/2カップ
	しょうゆ	適量

- <作り方>
- 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。
  - 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。
  - ③ フライパンに残りのごま油を熱し、②を並べて焼く。
  - 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。
  - 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。

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

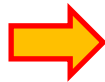
<材料>	<分量>
木綿豆腐	1/4丁
玉ねぎ	1/8個
ピーマン	2個
鶏ひき肉	150g
片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1/2
油	大さじ1
ケチャップ	適量

### <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	
玉ねぎ	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

