



肉ぎらいを解決！アイデア集

食べやすい味付けにしたり、調理方法を工夫し食べやすくしてみましょう。

嫌いな原因 かみにくい

★解決策★

食べやすく下処理をしよう

- ・繊維をたち、細切りにする
- ・ひと口サイズに切る



調理方法を工夫しよう

- ・薄切り肉は野菜を芯にくるくる巻く
- ・果物（パイナップルなど）やみそに漬けて、やわらかくする



嫌いな原因 ひき肉がパラパラして、

★解決策★ 食べにくい

調理方法を工夫しよう

- ・まとまるように、あんでとろみをつけたり、卵に混ぜこんだ料理にする
- ・ワンタンやぎょうざの皮などで包む

嫌いな原因 味・においが苦手

★解決策★

食べやすく調理しよう

- ・ケチャップやマヨネーズ、ホワイトソース、カレー味など子どもの好きな味付けにする
- ・ごま油の香りで風味を付ける
- ・煮物は丁寧にアクを取り、臭みを減らす



嫌いな原因 パサパサで食べにくい

★解決策★

調理方法を工夫しよう

- ・肉汁が逃げないように、片栗粉でガードしやわらかく仕上げる
- ・長時間加熱すると固くなるので、加熱しすぎに注意する

肉嫌いのお悩み 解決レシピ!

豚肉のトマト煮



●材料● 大人2人分と幼児1人分 (幼児は大人1人分の半分量)

材料		分量
豚もも肉(薄切り)	…	175g
トマト	…	1個(150g)
玉ねぎ	…	1/2玉(75g)
にんじん	…	1/3本(50g)
サラダ油	…	大さじ1・1/4
A	だし汁	… 250ml
	砂糖	… 大さじ1/2強
	ケチャップ	… 小さじ2
	濃口しょうゆ	… 小さじ1・1/4

●作り方●

- ①トマトは湯むきして皮と種を取り除き、大きめのざく切りにする。
- ②玉ねぎは2cm長さの薄切り、にんじんは1.5cm角に切る。
- ③豚肉は繊維に垂直に細切りにする。
- ④鍋に油を熱し、③を炒めて皿に取り出す。同じ鍋で①②を炒める。
- ⑤Aを加え蓋をして野菜がやわらかくなるまで煮る。野菜に火が通ったら、豚肉を戻してひと煮する。

●食べやすくするポイント●

- ♡肉の繊維を断ち切ることで、かみ切りやすくなります。
- ♡子どもの好きなケチャップ味で、食べやすくなります。

●栄養価●

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
大人1人分	215	15.6	13.2	10.4	0.6
子ども1人分	108	7.8	6.6	5.4	0.3

