



# 野菜ぎらいを解決！アイデア集

野菜は、子どもが嫌いな食材の上位を占めます。少しずつでも料理に使い、野菜独特の味や香りをやわらげる切り方や調理法を試してみましょう。

## 嫌いな原因

### 渋味や土っぽさが苦手

#### ★解決策★

ほうれん草、れんこん、ごぼう等

#### 下処理をしっかりとしましょう

- ・ほうれん草はゆでたあとに流水にさらす
- ・根本や<sup>くぼ</sup>窪みにたまった泥を流水でしっかり洗い落とす

## 嫌いな原因

### 繊維がかたくて苦手

#### ★解決策★

れんこん、ごぼう、キャベツ、白菜等

#### 切り方を工夫しよう

- ・ピーラーで薄切りにしたり、細かく刻む
- ・繊維を断ち切るように切る



## 嫌いな原因

### 食感が苦手

#### ★解決策★

レタス、なす、トマト（種）等

#### 調理を工夫しよう

- ・皮や種を取り除く
- ・細かく刻んでやわらかくゆでる
- ・ホワイトソースに混ぜたり、グラタンにして口あたりをなめらかにする
- ・すりおろしたりミキサーにかけてスープにする

## 嫌いな原因

### 苦みや香りが苦手

#### ★解決策★

ピーマン、人参、きゅうり、しいたけ等

#### 調理を工夫しよう

- ・繊維に沿って、なるべく細く切る
- ・薄切り肉で巻いて焼く
- ・油でゆっくりとよく炒めて、苦みや酸味、香りをやわらげる
- ・衣をつけて揚げる
- ・バターで炒めて風味をつける
- ・ケチャップ味やカレー味など好きな味付けにする
- ・よく炒めてカレーやミートソースの具にする
- ・細かく刻んで肉団子やハンバーグに混ぜ合わせる



#### 食卓以外の場所で野菜にふれる機会を！

- ・野菜の絵本の読み聞かせ
- ・家庭菜園で野菜の収穫
- ・食事の準備のお手伝い（玉ねぎの皮をむく、枝豆をさやから出す、レタスをちぎるなど）



野菜嫌いのお悩み  
解決レシピ!

# しらすと小松菜のおにぎり



## ●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
ごはん	…	400g
小松菜	…	1株(50g)
しらす干し	…	10g
かつお節	…	5g
ごま油	…	小さじ1強

## ●作り方●

- ①小松菜は洗って根元を落とし、1cm幅くらいに細かく刻んで水にさらす(あくぬき)。ザルに取って水気を切っておく。
- ②フライパンでしらす干しを乾煎りして取り出す。
- ③フライパンにごま油を熱し、①を加えて炒める。水分がなくなる寸前に②とかつお節を入れる。
- ④炊いたごはん③を混ぜこみ、好きな形のおにぎりにする。

## ●食べやすくするポイント●

- ♡小松菜の苦味は、ごま油で炒めることでやわらぎます。
- ♡好きな形ににぎることで、楽しく食べることができます。

## ●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	285	7.4	2.7	59.9	0.3
子ども1人分	142	3.8	1.3	29.9	0.1

