

子どもの嫌いな野菜 カゴメ(株)データより

1位:ナス 2位:ピーマン、しいたけ

ナスが好きになる!調理ポイント

ナスは苦味もなく、味が濃い野菜ではないので、調理を工夫すれば食べやすい野菜に大変身♪

●苦手な原因と調理ポイント●

● エグ味(あく)

→①水にさらしてアクをしっかり抜く。

②油と相性が良いので、炒めてエグ味を和らげる。

● 皮が口に残る

→①薄く切って調理する。

②皮をむいて調理する。

● 果肉の食感

→①野菜炒めなどに混ぜ込むと、ナスは水っぽいグニャとした食感が出てしまうので、天ぷらなどの単品使いがオススメ。



●克服の第1歩!●

<ナスのグリル焼き>



- ① ナスを5mmの輪切りにし、鉄板に並べてオリーブオイル、ケチャップを塗る。
- ② とろけるチーズをのせて3分ほど焼いて完成。

薄めにカットしているので、皮も気にならず、グニャとした食感もありません。オリーブオイル、チーズと合わさり、エグ味も感じられず甘くて美味しいナスの簡単メニューです!

重点項目

① 朝食の欠食を減らす

② 野菜を毎食食べる

③ 適正体重を心がける

④ 地場産品を利用する

⑤ 家族そろって食べる

食育の推進は乳幼児から高齢者までのすべてのライフステージを対象として、家庭、地域、生産者、事業者、行政など、さまざまな生活の場面ごとに目標を設定し、取り組んでいます。

※多賀城市食育推進プランの詳細については、多賀城市ホームページをご覧ください。

<http://www.city.tagajo.miyagi.jp/>

問/多賀城市役所健康課

022-368-1141 (内線 134)

右のQRコードから過去の食育リーフレットがご覧になれます



～食で育む 元気な 多賀城～

3品のレシピを掲載

なすとお肉のなかよし挟み焼き

1人あたり: 170kcal 塩分0.6g

シャカシャカ☆トマトの宝石サラダ

1人あたり: 68kcal 塩分1.0g

カボチャあんのふわふわ白玉ぜんざい

1人あたり: 184kcal 塩分0.0g

野菜でつくろう

家族ごはん!



材料は親子2人分

文字背景の色付きは
お子さんの
お手伝いポイント



ナスとお肉のなかよし挟み焼き

ナス（5mmの輪切り）	8枚
豚ひき肉	80g
玉ねぎ（みじん切り）	1/6個
卵	1/2個
片栗粉	小さじ2
油	適宜
カレー粉	1g
塩	0.5g



（あれば小葱を適宜）

シャカシャカ☆トマトの宝石サラダ

トマト	中2個
オクラ（輪切り）	2本
スイートコーン	30g
紫たまねぎ（みじん切り）	1/6個
サニーレタス	適宜
米酢	小さじ1と1/3
こいくちしょうゆ	小さじ2
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ2
ケチャップ	小さじ1/3
ごま油	小さじ1/2



カボチャあんの

ふわふわ白玉ぜんざい



白玉粉	40g
木綿豆腐	60g
カボチャ（皮なし）	100g
砂糖	10g
牛乳	60cc
黒ゴマ	適宜

作り方

- ① 白玉粉と木綿豆腐をよくこねて10等分に丸めて茹でる。白玉が浮いてきた1分後に氷水で冷やす。
- ② カボチャをラップに包み、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。温かいうちにつぶして砂糖と混ぜ、冷蔵庫でよく冷やし、牛乳と混ぜ合わせる。
- ③ 器に②を入れ、白玉を浮かべて黒ゴマをかける。

作り方（3歳未満は1個、3歳以上は2個が目安です）

- ① 袋にひき肉、玉ねぎ、卵、片栗粉を入れ、よく揉み込んで種をつくる。
- ② 別の袋に切ったナスと分量外の片栗粉を入れ、よく振って片栗粉を全体にまぶす。
- ③ ①の袋の口を結ぶ。袋の角をハサミで切り、②のナスに種を絞り出してナスとナスで挟む。
- ④ 油をひいたフライパンで火が通るまで両面焼き、お皿に盛りつける。（ここで小葱を散らすと彩りUP!!）
- ⑤ カレー粉と塩を混ぜたカレー塩をつけて食べる。

作り方

- ① トマトのヘタ部分を横にスライスして切り落とし、中身をくり抜く。くり抜いた実はザルでよく水気を切る。
- ② 調味料全てをタッパーに入れてシャカシャカ振る。
- ③ ②に①でくり抜いたトマトと、サニーレタス以外の野菜を入れ、再度シャカシャカ振る。
- ④ ①でくり抜いたトマトに③の野菜を詰める。
- ⑤ サニーレタスをしいた上に④をのせる。



*甘めのドレッシングなので、大人は粒マスタードを少量入れると、より美味しいドレッシングになります。

どうして？子どもの野菜嫌い



人は5つの味を感じることができます。その中でも甘味とうま味は母乳やミルクに含まれ、塩味は人が生きていく上で必要な成分が含まれているため、抵抗なく受け入れられます。しかし、人は生まれ持って苦味を毒物、酸味を腐ったものと認識します。子どもが苦味や酸味のある野菜を嫌いなのはとても自然なことなのです。この苦味や酸味は食経験によって慣れていくもの。今は嫌いでも、根気良く食卓に並べてみて下さい。また、子どもの歯では上手く噛み切れない野菜も多くあります。味が嫌いなのか、食べにくいだけなのか、ぜひお子さんの様子を観察してみてください。

次回は「行事食」