



栄養士だより



8月号

夏野菜がおいしい季節ですね！スーパーなどでもよく見かけますが、子ども達の中にはそんな夏野菜が嫌いだという子も少なくありません。そこで今回は、夏野菜を少しでも食べられるような工夫について紹介したいと思います。

トマト

苦手な理由→工夫

- ・ゼリー状の種 → 種をとる
- ・食感 → 小さく切る
- ・青臭さ → 加熱する(甘くなる)
フルーツトマトを食べてみる



ピーマン



- ・苦い → ヘタの部分が六角形の物を選ぶ(苦みが少ない)
繊維に沿って縦に切る
一度さっとゆでる

かぼちゃ



- ・皮が気になる → 皮を取る
- ・食感 → 薄く切って素揚げする
お菓子などの中に混ぜ込む
(ケーキ、マフィンなど)

なす



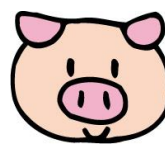
- ・皮 → ピーラーで皮をむく
輪切りで皮の部分を減らす
- ・味 → 塩を振って出た水分を取る
(えぐみ、渋みがとれる)
- ・食感 → 薄くスライスする
みじん切りにする

☆レシピ紹介☆

いつもの肉じゃがにひと工夫！

～ カレー肉じゃが ～

食欲が落ちてしまいがちな時に、カレーの風味でご飯が進みます。



<材料(4人分)>

豚肉	100g
じゃがいも	中くらい2~3個
にんじん	中くらい1/2本
玉ねぎ	大きめ1/2
糸こんにゃく	60g
枝豆	少々(いろどりに)

炒め油	小さじ1
酒	小さじ2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2

<作り方>

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 肉、野菜を炒め、水を加えて煮る。
- ③ 片栗粉以外の調味料も加えて煮て、最後に水で溶いた片栗粉でとろみをつける。



とろみのついたあんで食べやすく！

～ かぼちゃのそぼろ和え ～

ハロウィンのイメージが強いかぼちゃですが、夏野菜の代表です。

β-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、風邪をひきにくくしてくれます。

<材料(4人分)>

かぼちゃ	大1/6個(280g)
揚げ油	適宜
鶏ひき肉	80g
玉ねぎ	1/2個(80g)
にんじん	1/2本(40g)
炒め油	小さじ1
水	100ccほど
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	小さじ1

<作り方>

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切り、素揚げする。(時間が無ければ多めの油で炒める)
- ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③ 鶏ひき肉を炒め、②も加えて炒める。
- ④ 水を加えて煮て、調味料で味付けする。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、揚げたかぼちゃと和えて完成。



いろいろな夏野菜を入れてもおいしいですよ！