



今月の料理 | 夏野菜のカレー

電子レンジで夏野菜カレー

食育をテーマに親子で作れる簡単料理を隔月で紹介しています。

幼児期から食べものをバランスよく食べるため、さまざまな知識を身につけることが必要です。親子で一緒に料理を作って、食べることを通して「食」を楽しむ気持ちや食べものの大切さなどを育みましょう。

【材料：4人分】

豚ひき肉	100 g	カレー粉	小さじ1/4～1/2
玉ねぎ	80 g	ケチャップ	大さじ2
パプリカ	20 g	ウスターソース	大さじ1
カボチャ	50 g	塩	少々
ナス	50 g	スライスチーズ	2枚
トマト	50 g	枝豆	適量
おろししょうが	少々	ご飯	適量

調味料

【作り方】

- 1 玉ねぎ、パプリカ、カボチャ、ナスはフードプロセッサーでみじん切りにする。
- 2 耐熱容器に1、ひき肉、おろししょうがを入れて混ぜ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで3分加熱する。
- 3 トマトをフードプロセッサーでみじん切りにする。
- 4 2に3と調味料を加えて混ぜ、ラップをせずに電子レンジで5分加熱する。取り出して混ぜ、さらに5分加熱する。これをもう一度繰り返す。
- 5 枝豆を解凍し、さやから取り出す。チーズを抜き型で抜く。
- 6 ご飯を盛り付け、4をかけて、上に枝豆とチーズを飾る。

今回は夏野菜を使ったカレーを紹介しました。野菜が苦手な子ども達もみじん切りにしたり、大好きなカレーに入れるとよ喜んで食べられると思います。

離乳食の時は野菜をよく食べていたのに、1歳半くらいになるとあまり食べてくれなかったという話をよくききます。噛んだり飲み込んだりする力が発達途中の子ども達にとって野菜は食べにくい食べ物のひとつです。また、野菜独特の苦みも苦手です。そのため、おいしく食べてもらうためには、今回のように細かく切ったり、柔らかく煮たりするなどの調理法や味付けに工夫が必要です。でも、いつまでもみじん切りばかりだと前歯でかじる、奥歯で噛みつぶす発達がうまくすすみませんので、日頃から食べる様子をよく見て、野菜の大きさや切り方を変えていきましょう。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)



和田 ^{はるひ}温陽くん(5) / 和田 ^{みちる}充礼くん(2)

お昼寝をして充電満タんでやってきた二人は、元気いっぱい料理に挑戦。フードプロセッサーやゴムベラで混ぜるときはお兄ちゃんがやさしく手を添えて仲良く料理の工程をこなしていました。大好物のチーズを前に充礼くんは、型抜きをして飾り用にとっておいたチーズをベロリ。さらにお兄ちゃんのチーズも狙っていました(笑)。また、出来上がりを見てお母さんが「ケーキみたいだね」と言うとケーキを探し回っていました(笑)。とってもかわいい充礼くんも弟思いのやさしい温陽くんでした。

チャレンジしたい親子を募集中!

内容 ▶ 親子で一緒に料理を作り、試食。「食」について学ぶ。

対象 ▶ 町内在住の小学生以下のお子さん(きょうだいも可)とその親

申込 ▶ すこやか健康センターへご連絡ください。