

こえ

前回の食育アンケートの声に、おうち方からたくさんのお返事を戴きました。

苦手な野菜は、カレーやハンバーグに細かく切るか、すりおろしていれると、よく食べてくれます。

4年生の授業でも、これなら食べられるかも・・・という声がありました。

「トマト味 ミネストローネ」
No.1メニューです。
豆・大根・きのこ・セロリ
etc 何をいれても完食です。

野菜が苦手なので『とりとりサラダ』というサラダをつくって野菜をたくさん食べるようにしています。

『とりとりサラダ』

★とりもも肉を一口大に切って、フライパンで酒蒸しにし、冷めてからレタス、トマト、きゅうりその他好みの野菜と合わせる。

<たれ>

醤油

酒

砂糖

レモン汁

を甘酸っぱく合わせる
(小鍋で一煮立ちさせる)

野菜がたくさん食べられます(^o^)



子どもは、ピーマンが苦手ですが、「少し食べてみてー」「おいしいよ」というと一口食べてくれました。

P.S ピーマンの肉詰めにするとう「美味しい」と言って喜んで食べてくれました。

☆ハンバーグを作る時の要領で、合い挽きミンチ肉と卵があれば簡単に出来ます。

(工夫・・・手を加えればたまねぎ、人参をみじん切りにして入れれば最高です)

ない時は、ピーマンは縦半分に切り、種を出してひき肉をつめ、少量の油をひいたフライパンで裏表焼けば簡単です。

☆木綿豆腐の白和え・・・とても簡単です(大人の酒の一品にもなります)

・暑くなる季節、食欲不振になりがちな季節にもってこいです。

材料・・・春菊又はほうれん草、木綿豆腐1丁、砂糖、薄口醤油、ごま

豆腐を布巾きんで、水分をしぼりだし、ほうれん草又は春菊をゆでて水分をとり、冷めてから、ボール(すり鉢)に豆腐、ほうれん草などを入れて、すり棒で混ぜて砂糖、薄口醤油、少々をいれてよく混ぜます。最後にごまをいれて出来上がり。