

平群ママにアンケートを取りました！



野菜の好き嫌い！解決方法

平群ママのテクニック①

好きなものにまぜる！



＊みそ汁が好きだから、キャベツやほうれん草など、なんでも汁の具にしちゃう。
✕子どもの反応(^O^*)
汁ものにするると食べやすそう。

＊ピーマン、人参、なんでもお好み焼きの具にしちゃう。
✕子どもの反応(^O^*)
食わず嫌いでもわからないまま食べてくれる。

＊ごはんが大好きだから、ごはんに入れて食べさせる。
✕子どもの反応(^O^*)
口に入れたとき「うっ!!」って顔をするけれど、あきらめて食べる。

＊グラタンが好きだから、色々混ぜてチーズを入れて焼く。

✕子どもの反応(^O^*)
たまに出すこともあるけど、「おいしいね」と声をかけると食べる！

＊親子丼などの具にする。
＊ポテトサラダにキュウリなどの生野菜を入れる。



平群ママのテクニック②

味をちょっとだけ変える！

＊はじめての味付けにすると興味を持って食べるので、いつもと違うドレッシングをちょいづけ。
✕子どもの反応(^O^*)
最初の何口かは食べてくれる。

＊きゅうりはマヨネーズをかける。きな粉をかけるのも甘みが出て食べやすいみたい。
✕子どもの反応(^O^*)
よく食べる！

＊ホワイトソースやコーンスープをソースにしてかける。
✕子どもの反応(^O^*)
つるっと入りやすいみたいで、嫌いな野菜もOK☆

平群ママのテクニック③

子どもを食べる気にさせる！



＊周りが「おいしいよ～」と言いながら食べるのを見せた。
✕子どもの反応(^O^*)
トマト嫌いだったけど、興味を持って食べるようになった！

＊嫌いなものも3口は食べるようにうながし、食べられたら大げさにほめる！
✕子どもの反応(^O^*)
泣くこともあるけど、それなりに食べる。

＊白菜の柔らかい葉の部分だけあげてたけれど、食が進まないのでも芯をあげてみた。
✕子どもの反応(^O^*)
パクパク食べた！無理？と思うものでも、試す価値あり☆



試してみてください！この料理方法で食べた！



＊細かく刻んで、納豆に和える。

✕子どもの反応(^O^*)
食べてくれる。

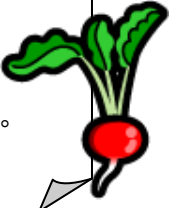


＊キュウリはスライスして酢の物や三杯酢につける。

✕子どもの反応(^O^*)
カリカリと食感がいいのか、おいしそうに食べる♡

＊トマトはスープに混ぜたりする。

✕子どもの反応(^O^*)
スープにすると食べてくれる。



＊細かく刻んだ野菜をハンバーグ、ミートボール、コロッケにまぜる。

✕子どもの反応(^O^*)
おいしそうに食べてくれる◎

＊細かく刻んだ野菜をチャーハンやカレーに入れる。

✕子どもの反応(^O^*)
野菜の味があまりしないのか、ちゃんと食べてくれた。

＊かぼちゃやじゃがいもベースのポタージュスープに人参やブロッコリーを加える。

✕子どもの反応(^O^*)
おかわりしてくれることもある♡

＊野菜は細かく刻んでジップロック（袋）で使うときに使う量だけパキッと折る。そのままごはんを炒めてチャーハンやおにぎりに。

✕子どもの反応(^O^*)
まぜて使うときに、簡単、便利！

＊お好み焼きでキャベツを多めに、生地を少なくし、じっくり蒸し焼きする。

✕子どもの反応(^O^*)
やわらかくなったキャベツが好みようで、よく食べる。

＊揚げ物が好きだから、野菜をたっぷり入れて春巻きにする。かぼちゃ、トマト、小松菜なんでもごまかせる。チーズを入れて味を変えてみたり。

✕子どもの反応(^O^*)
「おいし〜い」と言って食べた！

野菜ギライの子もよく食べる♪

☆栄養士おすすめメニュー☆



トマト嫌いの子にはぜひ試して！ 甘ずっぱトマト

トマト 3個 しょうが 1片
黒砂糖 大さじ3 米酢 大さじ3
塩 ひとつまみ 青ネギ 1本

- ① トマトは皮を湯むきし、種を取って一口大に切る。しょうがはせん切りにし、青ねぎは小口切りにする。
- ② 小鍋に黒砂糖、米酢、塩を入れてひと煮立ちさせ、粗熱を取る。
- ③ ①と②を合わせて冷蔵庫で30分以上冷やす。



ごはんにも混ぜてもおいしい 小松菜のツナ炒め

小松菜 1束 乾燥わかめ 1/2カップ
ツナ缶 1缶 しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ1.5 白ごま 大さじ2

- ① 小松菜は塩を少し入れた熱湯で固めにゆで、水気を絞って2〜3cm長さに切る。
- ② 乾燥わかめを水で戻して水気を絞る。
- ③ フライパンを熱してツナ缶を油ごと入れ、①②をしょうゆ、酒、白ごまを加えて炒める。



手づかみしやすい太さがおすすめ 巻き巻き肉の甘辛焼き

豚薄切り肉 70g ピーマン 1/4個
にんじん 1/4本 じゃがいも 1/4個
小麦粉 適量 みそ ほんの少し
砂糖・しょうゆ・酒 大さじ1/2

- ① ピーマン、にんじんは縦長に切る。ラップに包み、レンジで2分加熱する。
- ② 豚薄切り肉に①を並べ、縦長になるように斜めに肉を巻く。薄く小麦粉をはたく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して焼く。余計な油は拭き取り、合わせた調味料をからめる。

