



# 簡単人気メニュー



## 夏野菜のカレー

### <材料 4人分>

A	かぼちゃ	小1/8個
	玉葱	大1個
	人参	小1本
	なす	1個
	しめじ	1/2房
	ピーマン	1個
	トマト	小1個
	豚肉	80g
	にんにく	1カケ
	しょうが	1カケ
油	大さじ1	
ソース	大さじ1	
カレールウ	40g	

### <作り方>

1. Aは、それぞれ食べやすい大きさに切る。
2. にんにくとしょうがは、みじん切りにする。
3. 鍋に油をしき、2を炒め香りが出てきたら、豚肉を入れて炒め、さらに野菜も入れて炒める。
4. 3に水を入れ、野菜が煮えたら、火を止める。
5. 4にカレールウを入れて溶かし、ソースで味を整えて、更に火にかけとろみがついたら火を止める。

☺かぼちゃ、なす、ピーマン等の火が通りやすい野菜は後から入れると、色がきれいに仕上がります。ここで使用した野菜の他にも、お子さんと相談して様々な旬の野菜を入れて、楽しく作ってみてください。

## 野菜と仲良くなるには??



お子さんに苦手な野菜はありますか？忙しい中、一所懸命作った料理を食べてもらえないとガッカリしてしまいますが子どもは大人より敏感に見た目、におい、食感、味等を感じとっているため、すぐに受け入れられないことがあります。

今回は苦手な野菜と仲良くなる（食べてみようと思うキッカケを作る）ヒントをお伝えします。取り入れやすい方法から、ぜひお試しください。

### 《野菜と仲良くなるヒント》

#### 新鮮な野菜を選びましょう

水分が多く、甘味が強く、美味しく食べることができます。

#### 食べ慣れた味付けにしましょう

食べ慣れている味付け、好きな味付けにすることで、抵抗感が軽減します。

#### 食べない＝嫌いではありません

一度食べないと、嫌いなのかな？と食卓に並べない傾向が見られますが、頻繁に食卓に並べることで、見慣れて、受け入れられるようになります。



#### 切り方を変えてみましょう

繊維を断ち切ると柔らかくなります。繊維に沿って切ると苦みや臭みが軽減されます。

#### 野菜に親しみましょう

クッキング（洗う・ちぎるだけでもOK）や収穫体験等は、野菜に興味を持つキッカケとなります。親子で楽しく挑戦してみるのもいいですね。

#### 美味しく食べている姿を見せて

周りの方が美味しく食べている姿を見ることが、関心が向きます。

#### 好きな料理に入れてみましょう

カレー、スープ、チャーハンなどに入れて食べる機会を増やしましょう。

#### 褒めましょう

少しでも食べられたら沢山褒めて、自信をつけてあげましょう。大げさなくらいが効果的です。

