

あえ物やサラダのメニューだよ！

野菜やきのこ、海藻、芋を

使ったおかずを食べるとバナナうんちが出たり、風邪をひきにくくなったりするよ♪



かき漬け

材料	分量	下準備	作り方
きゅうり	240g	乱切り	① 野菜はさっとゆで、流水にさらし、さらに塩でもんでから水をきる。 ② ①としょうゆを和える。
人参	18g	千切り	
しょうゆ	6g(小さじ1)		
塩	少々		

ポイント！



- ・作り方は簡単ですが、子どもたちに人気メニューです★
- ・和える前に野菜をゆでたり、塩もみをしたりして水気をきることで、調味料がしっかり絡みます。



かみかみサラダ



材料	分量	下準備	作り方
きゅうり	60g	半月切り	① 野菜はさっとゆで、流水にさらして水気をきる。 ② いかの燻製は熱湯にとおす。 ③ ①に②、④、ごまを加えて和える。
きゃべつ	180g	千切り	
セロリ	42g	斜め薄切り	
人参	30g	千切り	
いかの燻製	36g	食べやすい大きさに切る	
白いりごま	6g		
しょうゆ 9g(小さじ2弱) 酢 12g(小さじ2強) 油 3g(小さじ1) 砂糖少々 塩少々		④混ぜ合わせる	

ポイント！



- ・いかの燻製は熱湯にとおすことにより、軟らかくなります。
- ・いかは噛みにくく、消化もあまりよくないので、お子さんの状況に合わせて使ってください。
- ・セロリもさっとゆでることで臭みが取れ、白いりごまの風味が香ばしくお子さんでも食べやすくなります。



のい酢あえ

材料	分量	下準備	作り方
もやし	180g		① 人参、もやしはさっとゆで、流水にさらして水気をきる。※時間差で同じ鍋でゆでてもOK ② ほうれん草はゆで、冷水に取り、よく水分を絞り、2~3cm長さに切る。 ③ 調味料を合わせておき、①、②とのりを和える。
ほうれん草	210g		
人参	18g	千切り	
焼きのり	全形2枚(6g)	細かくちぎる	
しょうゆ 9g(小さじ2弱) 酢 6g(小さじ1弱) 砂糖少々			

ポイント！



- ・おいしさの理由は「のり」。
- ・のりには、三大うま味成分のグルタミン酸(昆布に多い)・イノシン酸(かつお節に多い)・グアニル酸(干しいたけに多い)が全て含まれており、うま味たっぷりの食材です☆
- ・焼きのりのかわりに味付けのりでもおいしいです。その場合は砂糖はいりません。
- ・しょうゆ・酢の代わりにポン酢を使用してもOKです。



ひじきサラダ

材料	分量	下準備	作り方
乾燥ひじき	6g	水で戻しゆでて冷ます	① 野菜とハムは、さっとゆで、流水にさらして水気をきる。 ② ①とひじきと枝豆を④で和える。
ゆで枝豆	30g	むいておく	
人参	18g	千切り	
きゃべつ	180g	太めの千切り	
きゅうり	90g	半月切り	
ハム	30g	千切り	
酢	15g(大さじ1)	④(ドレッシング) 混ぜ合わせる	
しょうゆ	9g(小さじ2弱)		
ごま油	3.6g(小さじ1弱)		
砂糖	少々		



- ・材料はゆでた後、しっかり水気をきることがおいしさの秘訣です。
- ・ひじきとごま油の相性は抜群！食物繊維がたっぷりのサラダです★

ごまブロッコリー

材料	分量	作り方
ブロッコリー	300g	① ブロッコリーは、房と芯に分け、房は食べやすい大きさに切る。芯は周りの固いところをそぎ、食べやすい大きさに切る。 ② 沸騰した湯に塩(分量外)を入れて①の芯を先に入れて少ししてから房も入れてゆでて冷ます。 ③ ②に白いりごまとしょうゆを入れて和える。
白いりごま	6g	
しょうゆ	6g (小さじ1)	



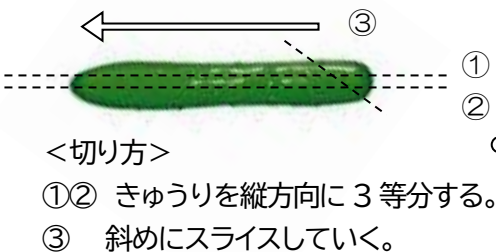
- ・しょうゆのかわりに麵つゆでもよいです。その場合は量を減らして
- ・白いりごまは、麵棒などでたたくと香りが出てさらにおいしいです。(袋の上からでOK)
- ・ブロッコリーは、芯の部分もおいしいので捨てずに食べましょう。

バンサンスー

材料	分量	下準備	作り方	
春雨	30g		① 春雨はゆでて、冷水にとり、食べやすい長さに切る。 ② 野菜とハムは、さっとゆで、流水にさらして水気をきる。 ③ ①、②を調味料④で和える。	
もやし	180g(1袋)			
きゅうり	90g(1本)			千切り又は半月切り
人参	18g			千切り
ハム	30g			千切り
④しょうゆ 12g(小さじ2) 酢 12g(小さじ2強)				
砂糖 1.8g(小さじ2/3) ごま油 (3g小さじ1)				

錦糸卵や白いりごまなどを入れてもおいしいです

ひとくちメモ ～きゅうりの直切り(太め)～



太めですが、簡単に千切りができ、便利です♪



～あえ物いろいろ～

ドレッシングを使わなくても簡単に味付けできますよ♪

	調味料等	よく合う野菜
ゆかりあえ	ゆかり	きゃべつ・きゅうり・大根・かぶ 等
ナムル	しょうゆ+酢+ごま油+砂糖	もやし・ほうれん草・きゅうり 等
昆布あえ	塩昆布(+しょうゆ)	白菜・かぶ・きゅうり・もやし 等
おかかあえ	かつお節+しょうゆ	白菜・きゅうり・ほうれん草・もやし ブロッコリー・きゃべつ 等
カレーあえ	カレー粉+しょうゆ+白いりごま	もやし・きゅうり・きゃべつ 等
ごまあえ	白すりごま+しょうゆ+砂糖	ほうれん草・いんげん・白菜・もやし 等
レモンあえ	レモン汁+油+砂糖+塩・こしょう	きゃべつ・きゅうり・レタス 等
なめ茸あえ	なめ茸	ほうれん草・きゃべつ・白菜・もやし 等
納豆あえ	ひきわり納豆+しょうゆ	ほうれん草・小松菜・白菜 等
ツナあえ	ツナ+しょうゆ+酢	きゃべつ・大根・きゅうり 等

かつお節をフライパンでから炒りすると香ばしくておいしいです！



まだ奥歯が生えそろっていない幼児にとって、生野菜は食べにくいもの。野菜はさっとひとゆですると軟らかくなり、食べやすくなります。また、加熱するとかさも減るのでたくさん食べることができます♪
<1日の野菜の摂取目標量>大人350g こども250～270g
野菜は両手に1杯のるくらいで大体 100g



野菜をおいしく食べるアイデア！

<調理編>

- ・和え物・サラダの野菜はさっとゆでてから使いましょう。野菜独特の臭みが和らぎ、かみやすくなります。
- ・カレー、シチュー、煮ものの野菜は大きめに切って、子どもが噛みやすい硬さに調理すると、食べやすくなります。
- ・味覚が敏感な幼児期は、市販のドレッシングよりも、シンプルな調味料(しょうゆ、塩、油、酢、砂糖など)で味付けると食べやすくなります。
- ・かつお節、ごま、ゆかり、のり、カレー粉などを加えると、調味料をたくさん使わなくても、風味でおいしく食べられます！
- ・人参などはハート型や星型にすると子どもたちもワクワク！

<環境編>

- ・みんなで一緒に食べましょう！大人がおいしく食べる姿を見て、子どもたちも意欲的に食べることができます！
- ・野菜が登場する絵本の読み聞かせをすると、イメージが湧き、楽しく食べられます。
「大きなかぶ」「にんじんとごぼうとだいこん」「やさいのおなか」「おやおや、おやさい」など
- ・野菜を作って、収穫することで、興味が湧きます。
- ・玉ねぎやとうもろこしなどの皮をむいたり、野菜をちぎったり、切ったり、調味料で和えたり、子どもたちができることを手伝ってもらいましょう！自分で作った料理の味は格別です！