



# ポトフ風

★電子レンジクッキング★



エネルギー 173kcal 塩分 1.6g

## 材料(1人分)

・ウインナー	小2本
・じゃがいも	小1個
・玉ねぎ	1/4個
・キャベツ	1枚
・にんじん	少々
A	
{ コンソメ	1/2個
熱湯	100cc (カップ 1/2)
・塩・こしょう	少々

## 〇 作り方

- ① じゃがいもは2cm幅に切り、水にさらしておく。玉ねぎはくし型に切り、にんじんはうす切り、キャベツはざく切りにしておく。
- ② ウインナーは斜めに切れ目を入れておく。
- ③ 器にAを入れて溶かし、①の野菜を加え、塩・こしょうをふる。
- ④ ③にラップをかけて、電子レンジ(600w)で約6分加熱する。さらに②のウインナーを加えて、約1分加熱する。

## 調理ポイント

電子レンジを利用して調理時間を短縮した簡単レシピ！大根や白菜など冬野菜をたっぷり使いたろう！トマト風味にしてもおいしい。

お子さんの食事の悩み

Q & A



野菜不足が心配・・・



**Q 煮た野菜は食べますが、トマト以外の生野菜は食べません。**

**A** パサパサした生野菜は食べにくく、噛み切りにくいものです。生野菜にこだわらず、炒めたり、煮たり、汁物にしてやわらかく、食べやすくしましょう。

**Q 野菜を食べないので野菜ジュースを与えています。野菜の代わりにありますか？**

**A** 残念ながら野菜ジュースは野菜の代わりにはなりません。野菜とは成分のバランスが違います。食物繊維はほとんど摂れません。野菜は噛むことで脳を刺激し、味覚を楽しむことができます。野菜ジュースは食生活の補助的なものとして上手に利用しましょう。

# きゅうりとトマトの昆布和え



エネルギー 17kcal 塩分 0.4g

## 材料(4人分)

- ・きゅうり 2本
- ・トマト 中1個
- ・塩昆布 8g  
(冬野菜を利用すると)
- ・大根
- ・白菜
- ・にんじん
- ・塩昆布



## 〇 作り方

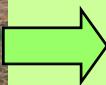
- ① きゅうりは(めん棒で軽くたたいてひびを入れ)一口大の乱切りにしてポリ袋に入れ、塩昆布を加えて軽くもむ。5~10分ほどおく。
- ② トマトは一口大に切り、盛る直前に①と和える。

## 調理ポイント

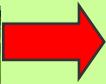
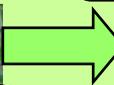
季節の野菜にかえて作ってもおいしい★  
調味料を使わず、さっとできる1品。  
減塩を考えて、塩の入れすぎに注意！

## 豆知識コーナー

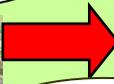
旬の野菜を食べよう！ きゅうりとトマトの成長



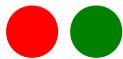
きいろの花  
が咲くよ



どんどんあか〜く  
なってきました



野菜は大切に育てられ、  
私たちの食卓に並びます  
おいしくいただきます



## すごもいたまご



### 材料(4人分)

- ・卵 4 個
- ・ハム 2 枚
- ・キャベツ 1/4 個 (300g)
- ・にんじん 1/2 本
- ・塩・こしょう 少々
- ・油 小さじ2
- ・ケチャップ お好みで

エネルギー 136kcal 塩分 0.7g



### 〇 作り方

- ① ハム、キャベツ、にんじんは太めのせん切りにして混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、①を広げて置き、塩・こしょうをしてくぼみを作り、卵を割り入れる。
- ③ ふたをして、蒸し焼きにする。器に盛り、お好みでケチャップをかける。

### 調理ポイント

苦手な野菜も蒸し焼きでたっぷりとれます！  
蒸すことで野菜の甘みが出てきて、うす味でもおいしい。  
野菜のかわりに切干大根の煮物を入れると、和風になります。

### お子さんの食事の悩み

### Q & A



### Q カチカチうんちで…

うんちが2～3日に1回。固くて泣くほどです。ごはんは好きですが、野菜は嫌い。ヨーグルトもダメで、牛乳は少し飲む程度です。

### A 食事の量は足りていますか？3回の食事の量が増えてくれば、便の状態も良くなります。

- ①水分を十分に — 朝起きた時に冷たい水や牛乳を飲む
- ②腸壁を刺激する食品 — 穀類・海藻・野菜・いも類、油(バターなど)
- ③便通を整える — 果物のペクチンを欠かさず  
便秘は放っておかずに早めの解消を！！



# ねぎ納豆焼き



## 材料(1枚分)

- ・ねぎ 2本
- ・納豆 1パック
- ・卵 1個
- ・小麦粉 50g
- ・ごま油 少量

エネルギー 127kcal 塩分 0.3g

## 〇 作り方

- ① ねぎは小口切りにする。
- ② ボールに納豆と添付のタレと卵、小麦粉を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を流し入れ、両面を色よく焼く。

\*卵なしの場合は小麦粉の量を減らす。

\*お好みの具材（キャベツ、コーン、チーズなど）も入れてみてね！

## 調理ポイント

納豆には植物性タンパク質、カルシウム、鉄分、食物繊維、ビタミンB群などが豊富に含まれています。野菜を入れると、お好み焼き風になります。

## 豆知識コーナー

大豆

おから

納豆

豆乳

ゆば

豆腐

## 大豆を材料のできる食品

油揚げ

厚揚げ

焼き豆腐

がんもどき

高野豆腐

