

★野菜を
食べやすくするレシピ★

チンゲンサイのクリーム煮

(子ども1人分) エネルギー63kcal 食塩相当量0.4g



お子さんが苦手な青菜もクリーム煮にすることで、苦味を感じにくくなります。かぼちゃを入れると彩りも良く甘みもあって食べやすくなります。

【材料】

チンゲンサイ

玉ねぎ

しめじ

かぼちゃ

バター

コンソメ(顆粒)

牛乳

片栗粉

(子ども4人分)

1株弱(120g)

小1/4個(40g)

20g

40g

小さじ2(8g)

小さじ1(3g)

3/4カップ(150ml)

小さじ2(6g)

<作り方>

- ① チンゲンサイは繊維を切るように2cmの長さの細切りにする。
- ② 玉ねぎ、しめじはみじん切り、かぼちゃは1cm角の角切りにする。
- ③ 鍋にバターを入れて熱し、①と②を入れて炒める。
- ④ ③に材料がかぶるくらいの水とコンソメを入れ、水気がなくなり柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 牛乳に片栗粉を入れて混ぜたものを④に入れ、とろみがつくまで煮る。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。