

* * 野菜の切り方・調理の工夫の例 * *



根菜の煮物

味噌汁や煮ものなど根菜類は1cm角に切る
子どもの食具でとりやすく、口の中で処理しやすい



コールスローサラダ

コーンやハムなど子どもの好む食材を合わせて使う



ハンバーグ

ハンバーグやチャーハンピラフなど野菜をみじん切りに
して料理に使う。細かくみじん切りにした後よく炒めると
色や食感が薄れ食べやすくなる



野菜の素揚げ（じゃが芋ごぼうさつま芋）

いつもと調理法を変えてみる。
粉ふきいも→フライドポテトなど
揚げた物を好むお子さんは多い