

# タンドリーチキン

まろやかなカレー風味のおいしさ

<材料> 子ども5人分

とりむね肉 (皮なし) 200g

- A
- おろしニンニク 少々
  - おろしショウガ 少々
  - ヨーグルト 大さじ2
  - ケチャップ 大さじ2
  - しょうゆ 小さじ1
  - カレー粉 少々
  - サラダ油 大さじ1

<作り方>

- ① とりむね肉はひと口大のそぎ切りにする。
- ② 厚手のビニール袋に A の調味料を合わせ、とりむね肉を15分以上漬け込む。
- ③ フライパンにサラダ油を弱火で熱し、つけ汁と一緒にとりむね肉を焼く。焼き色がついたら裏返し、両面色よく焼く。

とりむね肉がやわらかしっとり！  
魚を漬け込んでも美味しいです。



## 家族みんなで、うす味宣言

幼児食でも、素材の味を活かしたうす味習慣を続けます。「生活習慣病予防」なんてずっと先のこと・・・ではないんです。子どもの頃からの習慣を大切にしていきましょう。

### ★うす味でもおいしく食べるコツ

- ① だしや香辛料で風味豊かに  
だし、のり、カレー粉などを使う
- ② 酢や果物の酸味を活用  
酢のもの、マリネにする
- ③ メリハリある味付け！  
全部のおかずが濃い味にならないように



### 食塩の1日あたりの目標量

|      | 男性   | 女性     |
|------|------|--------|
| 成人   | 8g未満 | 7g未満   |
| 1～2歳 | 3g未満 | 3.5g未満 |
| 3～5歳 | 4g未満 | 4.5g未満 |

日本人の「食事摂取基準(2015年版)」より

うす味調理により、さまざまな食材の味や食感、  
におい等を楽しむことができます。

# 白身魚の変わり揚げ

揚げたてが一番！さくさくのおいしさ

- <材料> 子ども5人分
- 白身魚 200g
  - 塩こしょう 少々
  - 小麦粉 大さじ1
  - 卵 1個
  - コーンフレーク 20g  
(甘くないもの)
  - 黒ゴマ 大さじ2
  - 揚げ油 適量

<作り方>

- ① 白身魚はひと口大に切り、塩こしょうを振り、下味をつける。
- ② コーンフレークは厚手のビニール袋などに入れて粗く砕く。コーンフレークと黒ゴマを、それぞれ別の容器に入れておく。
- ③ ①の魚に小麦粉、溶き卵の順でつけて、半量にコーンフレーク、半量に黒ゴマをつける。
- ④ 鍋に揚げ油を熱し、衣をつけた白身魚を揚げる。きつね色になったら、キッチンペーパー等にかけて油をきる。



## 食べない理由は、好き嫌いとは限らない！？

食事の間、イスに座って  
いられなくて・・・

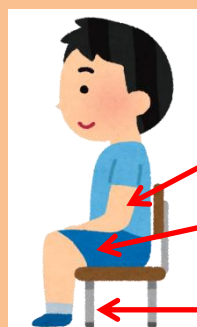
せっかく作ったのに  
食べてくれない・・・

好き嫌い  
ばかり・・・



姿勢が安定しないと、  
食事に集中しづらいです。

家族やお友達が、おい  
しそうに食べる様子  
は、食べたい気持ち  
を刺激します。



★チェックポイント

ひじはテーブルの高さ

ひざの角度が直角

足の裏が床にペタン

# 枝豆ポタージュ

お口いっぱいにおいしさが広がる！

<材料> 子ども5人分

|                    |      |
|--------------------|------|
| 茹で枝豆（さや付き）<br>（冷凍） | 200g |
| 玉ねぎ                | 1/2個 |
| ベーコン               | 2枚   |
| 有塩バター              | 10g  |
| 水                  | 300g |
| 牛乳                 | 100g |
| 固形コンソメ             | 1個   |

<作り方>

- ① 枝豆をさやから取り出しうす皮をむく。ベーコンは1cm幅の短冊切り、玉ねぎは5mm幅のスライスにする。
- ② 鍋にバターを入れて火にかけ、ベーコンと玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、枝豆、水、コンソメを加えて、玉ねぎがやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に牛乳を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。なめらかになるまでフードプロセッサーやブレンダーにかける。（お好みで、こしょうを少し加えてもよいです。）



枝豆を、かぼちゃや人参に替えてアレンジ！

## まだまだ噛みづらいものがある時期です

奥歯がそろい始めても、噛む力はまだまだ未熟です。  
3歳頃になり奥歯の噛み合わせが安定すると、大人の食事に近いものを噛むことが可能になってきます。  
以下のような食品は、食べにくいことがあります。



好き嫌いじゃなくて  
食べにくかったのね。  
皮をむいたり、とろみ  
をつけてあげよう。



弾力が高い食品（かまぼこなど）★

ペラペラした食品（レタス、わかめなど）

皮が口に残る食品（豆、トマトなど）

唾液を吸う食品（パン、いも類など）

パラパラする食品（ひき肉など）

誤嚥しやすい食品  
（もち、こんにゃくゼリーなど）★

★の食品は  
3歳頃まで  
控えます。