

アンケートでご要望頂いた、野菜を使ったレシピを紹介します★ 野菜をたくさんたべよう！



子どもに野菜を食べて欲しいのが親心ですが、野菜が苦手なお子様は多いですね。

初めから野菜が大好きでよく食べてくれる子どもは、決して多くはありません。ですので、野菜を中々食べてくれないと焦らずに、その子のペースに合わせて野菜を食べていけるようにしていきましょう。

幼児期に野菜をたくさん食べることが出来れば、体の成長に良い影響を与えてくれます♪

～冬に栄養たっぷりの「ほうれん草」を使ったレシピ～ ほうれん草の千千ミ

【材料】 ※作りやすい分量

- ・ほうれん草・・・1把（わ）
- ・チーズ・・・40g
- ・油・・・適量

【A】

- 卵・・・1個
- 小麦粉・・・50g
- めんつゆ（2倍濃縮）・・・大さじ2
- 水・・・70ml



【作り方】

- ① ほうれん草はさっと茹で、食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに【A】を入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜる。ほうれん草、チーズも入れ、軽く混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき②を薄く広げ、中火にかけ蓋をする。焼き色がついたら裏返し、チーズがカリカリになるまで弱火で焼く。



※ほうれん草以外にも、千切りにしたじゃがいもやにんじんなどもおすすめです。