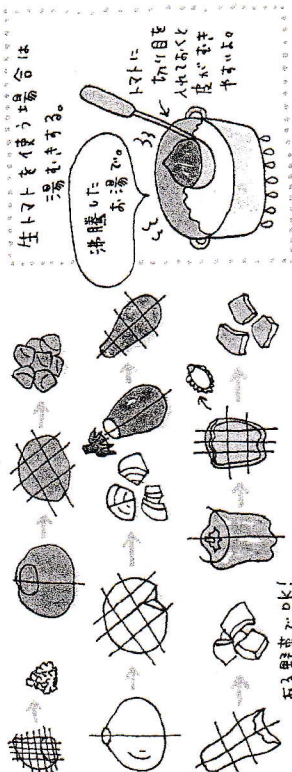


親子で簡単クッキングしてみませんか〜♪

まだまだ暑さが体に厳しい時期ですが、皆さん「おいしい!」と感じて食事していますか。小さいお子さんを抱えながらでは、まずは「食べさせなくちゃ」と自分は後まわしになったり、または食べてはいるものの、手軽にパウパックと口に入れておしまいなんてことも多くなってしまっているのではないしょうか。気持ちはよく分かります。ですが、それでは体がもちませんし、何より、子ども達の食に関する興味や関心が育ちにくなってしまいます。そこで、手軽に用意できて簡単な工程で作れるメニューのご紹介です。これなら子ども達と楽しみながら一緒にできますよ。ちょっととしたお手伝いであっても、子ども達は「自分で作った!」と自信になります。食べさせていたことがうそのように意欲マンマンの姿が変わっていくかもしれませんね。加えて栄養面もバッチリなので、ぜひお試しください。

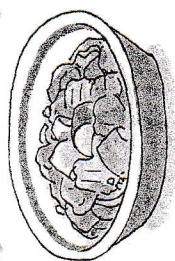
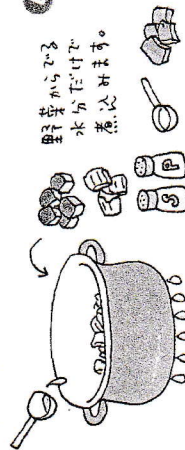
作り方① ①にんじくはみじん切り、ほかの野菜は図参照 (トマトは皮をむく)。



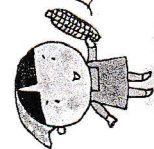
② オリーブオイルでにんにく、玉ねぎを炒め、つづいてピーマン以外の野菜を入れて炒める。

③ 塩、こしょう、酒で味つける。

④ 最後にピーマンを入れてさっと火を通してできあがり!



ある野菜はOK!
こぼれ、コーン、かぼちゃ、あくら... などなど。



「ラタトゥユ」

子ども達ってお野菜が苦手でもありますが、カレーやシチュー等、とろりとしたメニューが好きですよ。ラタトゥユもとりみをつけてもいいですし、お野菜がたっぷり入っていますが、お好みの野菜だけで作ってもいいですし、ボリュームをつけるなら肉団子を入れるのもオススメです。

