

こどもの好き嫌いに悩んでいるみなさんへ

当クリニックで行ったスタッフアンケートの結果をもとに、
家庭で簡単に実践できる調理のコツや工夫をお伝えします。

スタッフが経験した食事の悩みや工夫など、子育ての参考にしてみてください。

アンケートの声

好き嫌いや困りごと

- *新しいメニューには手をつけない
- *野菜はベツと吐き出してしまう
- *白ごはんしか食べない
- *こども3人がそれぞれ好き嫌いが違う
- *肉はミートボール以外は食べない
- *食感が苦手なものが多い
- *食に興味がなく完食までに時間がかかる



こどもが苦手な食材

トップ3

1きのこ

2ピーマン

3人参

その他：葉物野菜、
なす、ねぎ、トマト、
コーン、チーズ、肉、
サラダ、目玉焼き、
白ごはんなど

好き嫌いには理由があった！

- 葉っぱはべらべらして食べづらいよ
- ピーマンの苦みやトマトの酸味は、大人よりも強く感じるから口から出してしまうよ
- この人参は、わたしにはかたくて・・・
- きのこや肉は繊維があって噛み切りにくいんだ
- 初めての食材や料理は警戒するよ



簡単にできる調理の工夫

01

苦手な食材を目立たなくする

ハンバーグ



- *きのこ、ピーマンを小さく切って具に。
- *人参をすりおろしてハンバーグソースに混ぜる。

えのきは小さく切ってハンバーグに入れたらそのままの大きさでも食べられるように！



スープ



- *ブロッコリー、コーン、きのこ、ソーセージなどを入れて。
- *水の半分を豆乳に変えると甘みがでてO。

炒め物や煮物は苦手。でもスープにしたら食べてくれました。



カレー



- *水の半分を野菜ジュースにすればコクもでる。
- *野菜を小さく切って煮込めば食べられる。

カレーやお好み焼きにみじん切りにして混ぜた！



鮭はほぐしておにぎりに入れた。



人参が苦手でしたが、オムライスやチャーハンにすると食べてくれました。



ドレッシング



- *玉葱や人参をすりおろしていつものドレッシングへ。
- *野菜はあえて隠さない、持ちやすいスティックサラダに。

ごはん



- *ほうれん草、小エビを入れて栄養もUP。
- *おにぎりは小さくして食べやすく！
- *小松菜、卵で雑炊に。
- *ツナ缶、胡瓜で混ぜご飯に。
- *チャーハンに野菜を刻んでいれて。
- *海苔や薄焼き卵で巻いたりしてもO。



食べやすい切り方やかたち

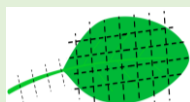
根菜・果物

根菜は薄く切る。
ピーラーでそいでもO、
5mmのいちょう切りなど。
りんごはすりおろしてジュースに。



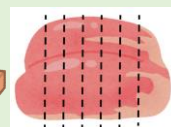
葉物野菜

葉物は筋を断つと
柔らかく茹でる。



肉・魚

薄切り肉は2～3mm幅。
塊肉は1～2cm角に切ると
奥歯にのせやすい。
肉や魚は焼いてから
切ると柔らかい。



調理方法をかえてみる

煮物や炒め物が苦手な場合、揚げることで味や食感が変わり食べられる場合もあります。

天ぷら



* ブロッコリーやさつま芋、きのこを天ぷら衣で揚げる。

かき揚げ
春巻き

* 野菜を小さく切ってかき揚げに。
* 春巻きの具に千切りキャベツ、カニカマで野菜イイヤ期でも食べやすいです。

和え物



* 家族の分を一緒に作る時は、大人の分を取り分けておいて、こども用に少し甘めに仕上げてください。
* マヨネーズで和えても○。

いろいろな野菜を混ぜてかき揚げにしました。



ほうれん草の胡麻和えを少し甘くしたら食べてくれました。



・ こどもに「サクサクしておいしいね」と声をかけてみましょう。
・ 和え物の野菜は柔らかめに茹でましょう。

楽しい見た目にする

- * ピンチョスやスティックサラダなど**つかみやすく食べやすい**。
- * 見た目**興味をもたせて食欲UP**につなげる。
- * こどもに野菜の型抜きや、ドレッシングをかけてもらったり**料理に参加**させる。



お手伝いしてもらって「自分で作った!」と得意気に食べてくれることが多いです。



ピンチョス



スティックサラダ



型抜き・キャラクター



お絵描き



* ピックを使用する時は取り扱いにご注意ください。

嫌いなものの代わりになる食材で栄養をカバーしよう

もし食べられない食材があっても、代わりになる食材を使うことで栄養を補えます。

『三色食品群』は見た目の色ではなく栄養素の働きで分類したもので、栄養バランスを考える一つの目安です。

黄

からだを動かす
エネルギー

炭水化物

ごはん、押し麦
パン、麺
マカロニ・はるさめ
麩・もち
さつま芋、じゃが芋

ピーマンは苦手だけどブロッコリーなら食べられるよ。

緑

からだの調子を
整える

ビタミン・ミネラル類
野菜、果物、きのこ、海藻

<緑黄色野菜>
人参、かぼちゃ、ピーマン
ほうれん草、トマト、ブロッコリー
<淡色野菜>
キャベツ、白菜、大根、胡瓜
玉ねぎ、なす、レタス、コーン
りんご、いちご、キウイ

赤

からだをつくる

たんぱく質

肉、魚、卵、
大豆製品、乳製品

魚肉ソーセージ、竹輪
魚の缶詰、小魚
イカ、エビ、ハム、ソーセージ
豆腐、豆乳、油揚げ
おから、納豆、みそ
牛乳、ヨーグルト
チーズ、スキムミルク

魚が苦手なら
ツナやしらす
でもいいのね。



好き嫌いは成長の一環として受けとめ、
こどものペースを大切にしながら少しずつ挑戦してみましょう。
「今日は食べられた!」という小さな成功と一緒に喜んであげてください。
無理のない範囲で、楽しく食事の時間を過ごしましょう。



こどもと一緒に！

おいしく食べられるレシピ

クリニックのメニューを参考にしたレシピを紹介。

お好みの野菜でアレンジOK！

こどもと一緒に混ぜたり焼いたり、
会話をしながら楽しく作ってみませんか。



豆腐ナゲット

《材料》 8個分

豆腐・・・ 50 g
鶏ミンチ・・・ 50 g
片栗粉・・・ 小さじ1
マヨネーズ・・・ 小さじ1と1/2
おろしにんにく・・・ 少々
おろし生姜・・・ 少々



《作り方》

1 混ぜる

ビニール袋に材料を入れてよく混ぜる。

2 焼く

一口大に丸めてフライパンで揚げ焼きにする。
ケチャップを添える。



袋で混ぜるからこどもも楽しい！
お弁当のおかずにしてもOK

ギョーザの皮キッシュ

《材料》 4個分

卵・・・ 1個
牛乳・・・ 大さじ2
粉チーズ・・・ 小さじ1
塩こしょう・・・ 少々
餃子の皮・・・ 大判4枚

*玉葱、人参、パプリカ、ほうれん草など
*ベーコン、ウインナー、ハムなど



《作り方》

1 下準備

具材を食べやすい大きさに切り、炒めておく。
卵、牛乳、粉チーズ、塩こしょうを混ぜる。

2 焼く

アルミカップに餃子の皮をしき、具材と卵液を入れ、
オーブン又はトースターで10分程度焼く。

＼きのこを美味しく食べる工夫／

point 01

炒める時は水分をしっかりとはずす

ソテーすると水分が多く出ますが、あまりかき混ぜずに
じっくりと焼くと香ばしくなります。



point 02

細かく刻む

刻んだきのこをハンバーグやつくねに混ぜると
ふんわりと柔らかく仕上がります。うま味も栄養もUP！
キーマカレーに入れてもOK！

高野豆腐入り鶏そぼろ

カルシウム・鉄分補給にも

《材料》 2人分

高野豆腐・・・ 1枚
鶏ミンチ・・・ 60 g
生姜しぼり汁・・・ 小さじ1/2

砂糖・・・ 小さじ1
濃口醤油・みりん・各小さじ1
酒・・・ 小さじ2
薄力粉・・・ 小さじ1

《作り方》

1 下準備

熱湯の中に高野豆腐を入れ、すぐに上下を返して
フタをし、3～4分おく。水分を切り、フォークで細かくつぶす。

2 煮る

①に鶏ミンチと調味料を加え、
よく混ぜる。中火で炒り煮にするが、
水分が少し残る程度で粉をふりい
入れて混ぜ、粉と肉に火を通す。



戻した高野は熱いのでやけどに注意してください。
そぼろは井ぶりやおにぎりの具にしてください。

おからのポテサラ風

まるでポテトサラダ！

《材料》 2人分

おから・・・ 40 g
(だし 50ccで煮て冷ます)
胡瓜・・・ 1/2本 輪切り塩もみ
玉ねぎ・・・ 1/8個 スライス
コーン・・・ 20 g
ツナ・・・ 20 g 油をきる

マヨネーズ・・・ 大さじ1
ホワイトドレッシング・・・ 小さじ1
塩こしょう・・・ 少々

《作り方》

1 和える

よく冷ましたおからと、
その他の材料を調味料で和える。



使わなかったおからは、
冷凍保存できます。

ブロッコリーのポタージュ

《材料》 2人分

ブロッコリー・・・ 80 g 小房
玉ねぎ・・・ 20 g スライス
じゃが芋・・・ 40 g 1cm角
バター・・・ 6 g

水・・・ 120cc
コンソメ・・・ 4 g
牛乳・・・ 80cc
塩こしょう・・・ 適量

《作り方》

1 炒める

ブロッコリー、玉ねぎ、
じゃが芋をバターで炒める。

2 煮る

水、コンソメを加え、柔らかく煮る。
ブレンダーにかけてなめらかにする。
仕上げに牛乳を入れ、温める。塩こしょうをする。



ブロッコリーとじゃが芋を南瓜に変えると、南瓜のポタージュになります

キャロットライス



《材料》 2合分
米・・・・・・・・ 2合
人参ジュース・ 200cc
玉ねぎ・・・・ 1/4個 みじん切り
コンソメ・・・・ 4g
塩こしょう・・ 少々

《作り方》

1 炊く

炊飯器に洗った米と玉葱を入れる。
人参ジュース、コンソメ、
塩こしょうを入れ、
定量になるよう水を加えて炊く。

人参の蒸しパン



人参が苦手だけど、
これなら
食べられるよ！

《材料》 アルミカップ9号（8個分）

卵・・・・・・・・ 1個
砂糖・・・・・・・・ 20g
人参ジュース・ 100cc
ホットケーキミックス・ 200g
サラダ油・・・・ 15cc

《作り方》

1 生地をつくり、蒸す

ボールに材料を上から順番に入れ、
その都度泡立て器でよく混ぜる。
アルミカップ等に生地を入れて15分程蒸す。



トマトジュースや
野菜ジュースに
変えてもOK！



人参レシピ3選

キャロットドレッシング

《材料》 作りやすい分量

人参(おろす)・・ 40g
酢・・・・・・・・ 大さじ2
はちみつ・・・・ 大さじ1/2
薄口醤油・・・・ 小さじ1/2
オリーブ油・・ 大さじ1/2
黒こしょう・・ 少々

《作り方》

1 混ぜる

おろした人参、その他全ての
材料を泡立て器でよく混ぜる。

切干し大根の炊き込みご飯



《材料》 2合分
米・・・・・・・・ 2合
切干大根・・・・ 20g
ツナ缶・・・・ 1缶
塩昆布・・・・ 15g～20g

《作り方》

1 炊く

洗った米に2合分の水を入れ、
戻した切干大根とツナ、
塩昆布を入れて炊く。



味付けいらずで、
手軽に炊き込みご飯ができます！

切干し大根のプルコギ風



味付けをケチャップ
と醤油少々にして、**ナポリ**
タン風にしてもOK！

《材料》 2人分
切干大根・・・・ 20g 水でもどす
牛肉・・・・・・・・ 30g 小間切れ
人参・・・・・・・・ 1/4本 千切り
ピーマン・・・・ 1/2個 千切り
おろしにんにく 少々
ごま油・・・・ 適量

《調味料》

濃口醤油・・・・ 小さじ2
砂糖・酒・水・・・ 各小さじ1

《作り方》

1 炒める

フライパンにごま油を熱し、牛肉とニンニクを
炒め、さらに野菜を加え炒める。
調味料を加え煮汁がなくなるまで炒め煮する。

切干し大根レシピ3選



切干し大根の酢の物

《材料》 2人分
切干大根・・・・ 12g もどして水気を切る
胡瓜・・・・・・・・ 1/2本 千切り、塩もみ
ハム・・・・・・・・ 2枚 千切り

《調味料》

砂糖・・・・・・・・ 大さじ1/2
酢・・・・・・・・ 大さじ1
ゆず酢(あれば)・・ 小さじ1/2
薄口醤油・・・・ 小さじ1/3
すりごま・・・・ 小さじ1

《作り方》

1 和える

材料と調味料を和える。



30分程置くと
味がなじみます。
切干大根は**短く切る**
と食べやすいです。

米粉のケーキサレ

《材料》 18cm パウンド型
南瓜・・・・・・・・ 100g 1cm角
ズッキーニ・・ 30g 1cm角
ベーコン・・・・ 20g 1cm幅
塩こしょう・・ 少々
米粉・・・・・・・・ 100g
砂糖・・・・・・・・ 10g
粉チーズ・・・・ 小さじ1
ベーキングパウダー・ 6g
豆乳(または牛乳)・ 100cc
サラダ油・・・・ 大さじ1

苦手な野菜はお菓子
に入れました



《作り方》

1 具を準備する

オリーブ油で野菜、ベーコンを炒め、
塩こしょうをする。

2 生地を作る

ボールに米粉、砂糖、粉チーズ、
ベーキングパウダーを入れてよく混ぜる。
豆乳、サラダ油、炒めた材料を加え、
さっくり混ぜる。

3 焼く

180℃で20分焼く。



お好みの具材でアレンジしてもOK！

バーニャカウダ風みそソース

《材料》 作りやすい分量

白みそ・・・・ 大さじ1
牛乳・・・・・・・・ 大さじ1
オリーブ油・・ 大さじ1/2
はちみつ・・・・ 小さじ2/3
濃口醤油・・・・ 0.5cc
おろしにんにく・ 少々



《作り方》

1 混ぜる

全ての材料を入れて混ぜ、
電子レンジ500wで30秒かける。



蒸し野菜や鶏ハムにも。