

～ 即席漬け ～



写真は、『大根とにんじんの即席漬け』

材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	作りやすい分量	
【季節の野菜】			① 野菜を適宜切る。 例) きゅうり・・・小口切り/斜めの半月切り/乱切り 根菜類(にんじん・大根・かぶ等) ・・・・いちょう切り/短冊切り/拍子木切り 葉茎菜類(白菜・キャベツ等)・・・ざく切り ② 切った野菜は、サッと茹でたら水気を切り、食塩をふり全体になじませたら、軽く水気を絞る。 ③ ボール(ビニール袋)に、②と塩昆布・酢を入れてよくもみこみ、混ぜ合わせる。
きゅうり	組み合わせて 50～60g/人		
にんじん			
大根			
かぶ/葉			
白菜			
食塩	0.2g	小さじ 1/3	
塩昆布	1g	10g	
酢	1g	小さじ 2	

即席漬けは、その名のとおり作ってすぐに食べることができる漬物。野菜は、冷蔵庫の中に余っているものを使えばOK！
 野菜の水分が減り旨味が凝縮するとともに、カサが減るので、野菜をたくさん食べることができます。



～ 野菜をおいしく食べる調理方法 ～



大きく切る
 ⇒ やわらかく煮えて
 素材の味を感じられる

咀嚼の練習にも！

繊維に沿って切る
 ⇒ 苦みや辛みが出にくい
 シャキシャキした食感を
 楽しめる

繊維に対して垂直に切る
 ⇒ やわらかく
 甘味を感じやすくなる

§ 子どもの口腔内の発達段階や嗜好に応じて、食材の大きさや加熱による硬さを変えてください