

～旬の野菜レシピ～

★長芋の磯部焼き★

材料 3～4人分

1人あたりエネルギー72kcal 塩分 0.5g

- ・長芋・・・200g
(直径 5cm×10cm 程度)
- ・サラダ油・・・大さじ1 (12g)
- ★みりん風調味料・・・大さじ2 (18g)
- ★醤油・・・小さじ2 (12g)
- ・青のり・・・小さじ1 (1g)

★作り方★

- ① 長芋は皮をむき 5mm 厚さのちょう切りにする。
※細い長芋の場合は、半月切りでOK。
- ② フライパンにサラダ油を入れ中火から弱火で加熱し、①を広げて片面 2 分半～3 分焼く。返して同様に焼く。
- ③ 両面に軽く焼き目がついたら、★の調味料2点を加えて炒め絡める。水分が無くなったら火を止め、青のりをまぶし、盛り付ける。



＜ワンポイント＞1～2 歳児では、歯の生え方や噛む力等によって、食べにくい食材があります。また、強い酸味や苦味は苦手です。

- ①野菜が噛み切りにくい→皮を取り除く、繊維を断ち切る方向でカットする。
- ②酸味は加熱調理することにより酸っぱさがやわらぎます。

★夏野菜のラタトゥイユ風★

材料 3～4人分

1人あたりエネルギー66kcal 塩分 0.6g

- ・トマト・・・180g(大 1 個)
- ・玉ねぎ・・・100g(中 1/2 個)
- ・なす・・・70g(小 1 本位)
- ・パプリカ(黄)・・・30g(大 1/4 個)
- ・オリーブ油・・・大さじ1 (12g)
- ☆トマトケチャップ・・・大さじ2 (36g)
- ☆砂糖・・・小さじ2 (6g)
- ☆顆粒コンソメ・・・小さじ1 (約 2.7g)

★作り方★

- ① トマトはヘタを除きザク切りにする。玉ねぎ 1/2 個は、縦半分に切り、繊維を断つように横に 2～3mm 幅に切る。
- ② なすは皮を縞模様にむき、5mm 厚さのちょう切りにする。パプリカはヘタと種を除き、玉ねぎと同様に 2～3mm 幅に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を中火～強火で加熱し、①②の野菜を 3 分程度炒める。玉ねぎが透きとおってきたら、☆の調味料 3 点を加えて水分が少なくなるまで煮詰める。
※焦げ付かないようヘラ等で適宜混ぜながら炒める。
- ④ 水分が少なくなったら火を止め、外れたトマトの皮は気になる場合に取り除き、器に盛り付ける。

※1 歳代のお子さんの場合は、噛む力に応じて玉ねぎやパプリカをさらに小さく切って調理したり、完成したものに少量の水を加えてレンジで加熱し柔らかくすると食べやすくなります。

※トマトの皮が気になる場合、カットトマトを使用してもOK。

バックナンバーは町のホームページ参照！

