



# 野菜を食べましょう

## キャベツとツナの炒め物

1人分 野菜量：50g  
塩分：0.3g



〈材料 子供4人分〉

キャベツ	120g	サラダ油	小さじ 1/2
たまねぎ	60g	A {	めんつゆ 小さじ 1/2弱
にんじん	20g		(3倍濃縮)
ツナ	8g		水 小さじ 1/3

《作り方》

- ① キャベツ、たまねぎ、にんじんは長さ2cmの千切りにする。
- ② 鍋に油をひき、たまねぎを入れて炒める。しんなりしたら、キャベツ、にんじんを入れてさらに炒める。
- ③ ②にツナ(汁ごと)とAを入れて野菜がやわらかくなるまで炒める。  
✿卵と一緒に炒めてもよいでしょう。

## 白菜の豆乳煮

1人分 野菜量：50g  
塩分：0.4g



〈材料 子供4人分〉

白菜	120g	サラダ油	小さじ1
A {	にんじん 8g	B {	水 大さじ2弱
	大根 40g		コンソメ 小さじ1/5
	ほうれん草 8g	無調整豆乳	大さじ1強
ベーコン	1枚		



《作り方》

- ① 白菜、にんじん、大根は1.5cm角に切る(厚さは3mm)。
- ② ほうれん草はやわらかくなるまでゆでて冷水にとってからしぼり、長さ1.5cmに切る。
- ③ 鍋に油をひき、Aを入れて炒め、白菜とベーコンとBを加えて煮る。
- ④ 材料がやわらかくなったら、豆乳と②を加えてひと煮立ちさせる。

## かぼちゃのカレー煮

1人分 野菜量：50g  
塩分：0.2g



〈材料 子供4人分〉

かぼちゃ	60g	水	80ml
たまねぎ	80g	A {	トマトケチャップ 小さじ1
パプリカ(赤)	40g		砂糖 小さじ1
粒コーン	20g		カレー粉 小さじ1/6
サラダ油	小さじ1		
にんにく(チューブ)	小さじ1/3		

《作り方》

- ① かぼちゃは1cm角(厚さ5mm)、たまねぎ、パプリカは1cm角に切る。
- ② 粒コーンは粗くきざむ。
- ③ 鍋に油をひき、にんにくを弱火で炒め、香りが出たらたまねぎを入れる。たまねぎがしんなりしたら、かぼちゃ、パプリカ、粒コーン、水、Aを入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら出来上がり。

✿カレー粉を使用することで減塩になります。

入れ過ぎると辛くなるので、お子様の好みに合わせて調節するとよいでしょう。

✿かぼちゃの代わりにブロッコリーやカリフラワーを入れてもよいでしょう。

### ☆ 親子で一緒にクッキングポイント ☆

- キャベツや白菜は食べやすい大きさに手でちぎるとよいでしょう。
- にんじん、大根、パプリカは型ぬきをしてゆでると見た目もかわいらしくなります。

※ 自分で作った料理は、おいしさ倍増！！いつもより会話も弾みます♪

