

どうして？

# こどもの好き嫌い

どうすればいい？

食品

なんで嫌いなの？

どうすればいいの？

おすすめ料理

トマト



青臭い 酸っぱい  
種のヌルヌル

加熱すると青臭さが抑えられ、酸味もやわらぎ甘みが出ます。オーブンで焼いたり、炒めたりがおすすめです。種や皮は口に残って食べにくいので、慣れるまでは取り除いてあげましょう。

トマトのスープ  
トマトと卵の炒め物

なす



味がない  
ムニュっとした食感

油と相性があるので、炒めたり揚げたりがおすすめです。濃厚な味で仕上げるとおいしさアップ！

なすのミートグラタン  
揚げなすのカレー

しいたけ



匂い 色  
ヌルっとした食感

食感や食べにくさは、細かくして混ぜ込むことで解消されます。ケチャップや生クリームなどで濃厚に仕上げると匂いが気にならなくなります。

きのこのクリーム煮  
しいたけのツナマヨ詰め

ひじき

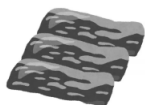


色  
噛みにくい

料理の中に混ぜ込むことで食べやすくなります。水で十分に戻し、一度茹でてから調理するとより軟らかくなります。

ひじき入りお好み焼き  
ひじき入りミートボール

肉



かたい  
噛みにくい

筋を切ったり、下味の調味料をもみこんでから焼くと軟らかく仕上がります。衣をつけて焼いたり揚げたりすると、ジューシーで食べやすくなります。薄切り肉は野菜に巻いたり丸めたりすることで食べやすくなります。

チーズ入りピカタ  
野菜の肉巻き

食品

なんで嫌いなの？

どうすればいいの？

おすすめ料理

ほうれん草



青臭い 色  
噛みにくい

茹でた後、水にさらすとアクや青臭さが抜けます。ベーコンやホワイトソースなどの濃厚な味で青臭さやボソボソした食感がおさえられます。

ホワイトシチュー  
ほうれん草のかき揚げ

ブロッコリー



青臭い  
ボソボソした食感

水っぽいと食感が良くありません。茹でたら水にとらずにそのまま冷ましてみましょう。水にとったときは、よく水をきりましょう。

ブロッコリー入り卵焼き  
ブロッコリー入りシチュー

シタス  
きゅうり



青臭い 香り  
シャキシャキした食感

油で炒めたり茹でたり塩で揉んでしんなりさせると食感が変わります。独特な香りはマヨネーズ等を使うことでやわらぎます。きゅうりは皮をむいて調理すると青臭さが減ります。

シタスと卵のスープ  
きゅうりの和え物

ピーマン



青臭い 苦味  
パキパキした食感

加熱すると青臭さが抑えられてしんなりします。油で炒めることで、苦味が減り食べやすくなります。ビタミンA(カロテン)の吸収もアップします。

ツナとピーマンのグラタン  
ピーマンのカレーきんぴら

にんじん



土臭い

揚げたり炒めたりすると土臭いにおいが薄まります。すりおろして他の食材に混ぜるのもおすすめ。オレンジは食欲をそそる色！いろどりに添えて食欲アップ！

にんじんのホットケーキ  
にんじん入りコロケ

ごぼう



土臭い  
噛みにくい

油で揚げたり炒めたりすると、アクが抜けて旨味が増し食べやすくなります。また少し濃いめの味付けにするのもおすすめです。繊維を断ち切るように斜め切りにすると噛みやすくなります。

ささがきごぼうの  
ハッシュドビーフ  
ごぼうのかき揚げ