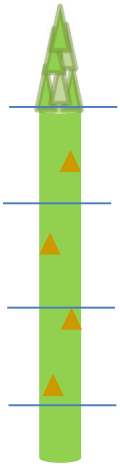


<うちの一品 お手伝いします！>

春野菜が美味しい季節です。

不足しがちな野菜を使ったレシピ、ご紹介します♪

『 アスパラを美味しく食べよう！ 』



← 使うのはこの部分

離乳初期から献立に取り入れているアスパラスティック。

アスパラの甘みが感じられ、大きい子も大人も美味しく食べられます。

アスパラは苦手な子も多いですが、是非トライしてみてください！

<アスパラスティックの作り方>

- 人差し指か中指の長さに切り、固い部分は取る
- 熱湯で 30~60 秒ゆでて、冷水で熱を冷ます

☆茹ですぎないように気をつける

茹で加減の目安

- 親指と人差し指で押すと弾力がある程度
- 芯がやや透き通る白さ

太めのアスパラがおいしいよ♪

『 お手軽和え物 』

<キャベツの和え物>

キャベツ、千切りにした人参をゆでる

流水で冷やし、水分をしっかり切る

醤油で和える

(キャベツはお子さんにちぎってもらうのも good!)

ポイント

やや大きめ(2cm角程度)に

切り食感を残すと

美味しさ倍増!

アレンジレシピ

+酢、油で ドレッシングサラダに!

+白ごま(炒り、すり)、油、塩で

白ごまサラダに!

+梅肉で 梅肉和えに!

+刻みのりで 磯部和えに!

+コーン、醤油少々、塩で コーンサラダに!

醤油の割合は和風なら多め、洋風なら少な目と調節してみてください。

キャベツや人参だけでなく、ホウレン草やきゅうりなどを入れても良いですね!
この機会にぜひ“我が家流”を探してみませんか?