



赤ちゃんとママのための食育通信クラス 第1回目 簡単!取り分けレシピ①

コンソメいらずの野菜ことことシンプルスープ

※コンソメも油も使わず、野菜と水でことこと煮ます。

◆材料

大根、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、
いも類、きのこなど。

◆作り方

1. 手元にある野菜を 1 cm弱の大きさに刻みます。
2. なべに野菜を順番に入れます。
いも類、きのこを下に、中間はたまねぎ、一番上はにんじんにします。
3. ひたひたの水を加えて、ふたをします。中火で 10 分、弱火で 10 分ことこと煮ます。
4. 野菜が柔らかくなったらかき混ぜて出来上がりです。
大人が食べる時に塩少々で味を調えます。



・上澄みを・野菜をつぶして・刻んで・ミキサーで

取り分けの基礎①

基本的に大人と子どものごはんを同時に作っていきます。

途中過程で分けて、味を決めていきます。

時々はお子さんの味に合わせるのも 濃い味に慣れてしまった大人の味覚回復にもおすすめです。

- ・味噌汁・・・具（大根、にんじん、いも類）を昆布入りのだしでやわらかくゆでます。
 - 味噌を溶く前にとりだす
 - つぶして、刻んで、味噌を加えたものを薄めて
 - そのまま、上澄みを、具を豆腐などにする
- ・ゆで野菜、蒸し野菜・・・サラダや味付け前に
- ・シチュー、カレーを煮込む前に

野菜たっぷりカポナータ

◆材料/4~5人分

にんにく…1かけ	トマト…3個
なす…2本	にんじん…少々
ズッキーニ…1/2本	セロリ…少々
玉ねぎ…1/4個	かぼちゃ…少々
ピーマン…1個	オリーブオイル…大さじ2
パプリカ…1個	塩…小さじ1



◆作り方

1. にんにくはみじん切り、なす、ズッキーニ、玉ねぎ、ピーマン、パプリカは1cmの角切り、
トマトは湯むきをしてざく切りにします。
人参は薄いちょう切り、セロリは荒みじん切り、かぼちゃは2cm大きさに薄切りにします。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒めます。
にんにくが薄く色づいたら、玉ねぎを加えて塩をふり、しんなりするまで炒め、
セロリを加えて炒めます。
3. 2にトマトの1/3を加え煮詰めます。
4. 3に人参を加えて塩をふって炒め、ズッキーニを加えて塩をふって炒めます。
5. 4にトマトの1/3を加えて炒め、パプリカ、なす、かぼちゃも加えて塩をふって炒めます。
6. 塩、こしょうで味を調えて粗熱を取ります。保存は冷蔵庫で。

※塩ひとつまみを何回かしていただき、最後に味を調えるとちょうど小さじ1になる予定ですが、
控えめにしてもかまいません。

※塩をふって炒め、余分な水分を飛ばしてうまみを凝縮させます。
生のトマトを使います。

※大人や幼児さんはパスタと絡めてもOK!

※ごはんにかけてママの簡単ランチにも!

※たっぷり作って常備菜に! (※冷蔵庫に保存。再度火を通して、3~4日ほど持ちます。)

かぼちゃのオイル蒸し

◆材料/4~5人分

かぼちゃ…250g (1/8個ほど)

オリーブオイル…少々

塩…少々

◆作り方

1. かぼちゃは3~4cm幅で3mmほどの薄さにスライスします。
2. 鍋に並べて、ひたひたより少し少なめの水を入れ、オリーブオイル、塩を加えてフタをして強火にかけます。
3. 沸騰したら中火で5分ほど蒸し煮にします。
爪楊枝などで固さを確認し、火が通っていたら完成です。



※粗熱をとって保存容器に入れ、常備菜にも！

※離乳食にする場合は、オリーブオイルを入れないで作しましょう。

取り分けの基礎②

味は素材の味からスタートしましょう。

白い布に淡く描くように、味付けを進めましょう。

素材の味にバリエーションが欲しくなってきたら・・・ごく薄味から味をつけはじめます。

次のステップとしては極少量の調味料（お味噌、塩、しょうゆなど）がおすすめです。