

## 簡単に作れる朝食レシピ



毎月19日は食育の日  
あさごはん  
おとなも子ども  
スイッチオン

©SHINOBU ARIGA

## お好み風キャベたま焼き

1人分 80キロカロリー

このレシピは「牛久市栄養士協会」が作成しました。

春の味覚と聞いて思い浮かべるのはどんな野菜ですか？  
春キャベツ、新玉ねぎ、グリーンピース・・・  
春には、香りや甘味をたっぷりたたえた野菜たちが旬を迎えます。昔から、旬のものを食べると「健康になる」と言われています。春の野菜を食べて元気いっぱい春を楽しみましょう。

## 材料

キャベツ	4枚(200g)	中濃ソース	大さじ1
卵	2個	青のり	少々
サラダ油	小さじ2		

## 作り方

- ①キャベツはせん切りにする。
- ②卵は割りほぐし、キャベツと混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、弱めの中火で熱し、②を入れて丸く広げる。ふたをして焼き色がつくまで1分ほど焼いたら、裏返して1分ほど焼く。
- ④器に盛り、ソースをかけて青のりをふってできあがり。

## 一口メモ

春キャベツは、葉が柔らかく、加熱すると甘味がでてきます。仕上げに、かつお節をのせるとさらにおいしくなります。



発行 牛久市保健福祉部こども家庭課・牛久市保健福祉部健康づくり推進課

発見!



食べるってうれしいね&amp;楽しいね

わからないことが  
あったら  
気軽に声を  
かけてね!



牛久市子育て支援シンボルマーク

column

## 幼児食でこころがけること



お子さんの歯がはえてから、大人と同じように、食べ物をかみ切りすりつぶし、舌で上手にまとめて食べられるようになるまでは時間がかかります。

「好んで食べない」「かまずに丸のみをしている」「いつまでも口の中に食べ物をためている」などの様子が見られる時は、「味が苦手」「嫌い」というよりは、かみにくい、口の中で上手にまとめることできない形状の食べ物であることがあります。

食べにくい形状の食べ物としては、葉物野菜(キャベツやほうれん草など)がありますが、1cm角程度の大きさに切り、柔らかくゆでたり煮たり、あえ衣であえたり、汁気を多めに残して仕上げると食べやすくなります。口の中でバラバラになりやすいひき肉は、ハンバーグ状にしたり、とろみをつけたりすると食べやすくなります。

離乳食を完了しても乳歯が上下生えそろうようになる3歳ころまでは、お子さんのペースに合わせて、食べる様子を見守りながら食材の大きさ、かたさ、なめらかさなどを調整してみましょう。

発行 牛久市保健福祉部こども家庭課  
牛久市保健福祉部健康づくり推進課