

野菜が美味しい「菜汁」

野菜が苦手な子どもでも食べやすい「菜汁」。野菜には「苦味」や「えぐ味」がありますが、数種類の野菜を組み合わせ、しっかりと煮る事で、特有の味を感じにくくする事が出来ます。健康の為には、野菜を十分にとる事が大切です。毎日食べても飽きない「菜汁」を、家庭の食卓に取り入れてみませんか？

★菜汁の良さ

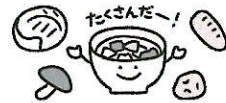
1・副菜になる

毎日の献立で「主菜は決まっても、もう一品の副菜は何にしよう？」と、迷う事があります。そんな時に「副菜は、菜汁でOK!」と考えれば、ストレス軽減。冷蔵庫にある食材で、手軽に野菜をとる事が出来ます。



2・サラダより野菜を沢山とれる

加熱すると野菜のかさ(量)が減るので、無理なく、沢山の野菜を食べる事が出来ます。



3・栄養素を逃さず摂取できる

菜汁では、煮汁に溶け出す栄養素を逃す事なく、一緒に摂取する事が出来ます。



4・飽きずに食べられる

味噌・コンソメ・中華だしの素などを使い分ければ、和風・洋風・中華風の菜汁を作る事が出来ます。主菜に合わせて汁の味を変える事が出来るので、飽きる事なく食べ進められます。

5・作るのが簡単!

汁だからこそ、面倒な下茹でや水きりはいっさいありません。野菜を切りながら鍋に投入し、煮れば出来上がり! 難しいレシピを見なくても作る事が出来ます。

味を決める



出汁パック等を使って和風にするか、コンソメ味にするかなど、味を先に決めてから、食材を揃えましょう。

切る



子どもに合わせて食べやすく切りましょう。切り方によって食感が変わるので、いろいろ試してみましょう。

煮る



子どもの食事では、柔らかく煮るのがポイント。最初から全ての材料を入れて、具が柔らかくなるまで煮ましょう。

★菜汁の具・野菜の栄養

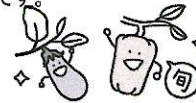
野菜には多くの健康効果があります。

ビタミン・ミネラル補給	体の機能を維持し、エネルギーを生み出す際に使われます
食物繊維補給	腸内環境を整え、排便を促します
肥満予防	低カロリー・低脂質でも、かさ(量)があるので満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます
疾患予防	脳卒中、心疾患、ある種のがんなどの罹患率を下げる事が分かっています

★菜汁を美味しくするコツ

1・旬の野菜を使う

旬の野菜は、えぐみが少なく、甘くておいしい! さらに、価格も安いので使いやすいです。



2・甘い野菜・芋を使う

汁に野菜の甘みが溶け出し、子どもにも食べやすい味にまとまります。



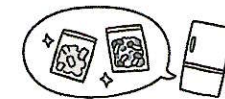
3・ちよい足し食材でアレンジ

いつもの菜汁に、材料をひとつ足すだけで、味、香り、コクが変化します。



4・冷凍保存で手軽に旨味をプラス

旨味が豊富なきのこ類や油揚げは、購入した時に切って冷凍保存しておくのが便利です。



★菜汁・具の組み合わせ

■和風の「菜汁」

出汁で具を煮て、味噌(又は塩・醤油)で味付け



■洋風の「菜汁」

水+コンソメで野菜を煮て、塩で味付け

