

楽しくできる！

お魚を好きになろう！

Part2.

おさかなとごはんはいつも仲良し！

幼児のためのおさかなレシピ

幼児期になると、ほとんどおとなと同じお魚を食べることができます。おとなと一緒に食べることができるので、楽しい食卓になります。

ひとつだけ注意してほしいのは、味付けです。味覚形成の時期なので、なるべく薄味にして、素材のおいしさがわかるようにしましょう。おとなも薄味にチャレンジしてみませんか？

お魚といっても、多くの種類があります。お魚によって形や色、味も様々です。ぜひ、いろいろなお魚を食べてみましょう。おいしさの違いに気がつくかも知れません。「おかあさんは、このお魚が好き！」、「おとうさんは、このお魚が大好き！」の言葉も重要です。魚屋さん、漁港、水族館などで魚を見たり、できれば手でさわってみたり、お魚のプロのお話を聞いてみましょう。

ここでは、お子さんと一緒に楽しめる「幼児のためのおさかなレシピ」を紹介します。



みんなで一緒に作って楽しくお料理！

●おとなも子どもも手を洗うことからお料理スタート！



●レジャーシートや新聞紙をひいておけば、失敗してこぼしても気になりません！

●時間がかかってもちょっとがまん！

慣れない小さな手で一所懸命お料理しています。おとながやったほうが早いかもしれないけれど、見守ってください。



●こどもの身長にあわせて、お料理してみましょう！

お料理が見えると楽しくてワクワクします。キッチンに背が届かないときは、テーブルでお料理してみましょう。



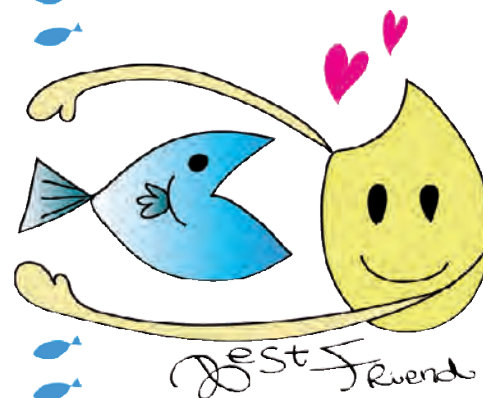
●はさみが使えれば、切る、刻む料理ができます！

お料理専用のはさみ（普段使うものと区別して衛生的に）を用意してみましょう。形はそろわないかもしれませんが、包丁が使えなくても切ることができます。

●包丁は、こどもの手の大きさにあったものを見守りながら！

大きすぎる包丁は誰でも危険です。サイズをあわせてあげましょう。包丁の使い方をきちんと説明してあげましょう。いきなり手をだしたり大きな声で注意すると、こどもがびっくりして危険です。

あったかいご飯に佃煮をまぜてみよう！



白いご飯もおいしいですが、炊きたてご飯にお魚の佃煮、貝の佃煮、ひじきの煮物など千葉のおいしい佃煮をまぜてみましょう。『房総簡単まぜごはん』

ができあがりです。炒り卵を入れると彩りもきれいです。大人用には、しょうが、しそ、山椒を加えるとおいしさが増します。

寿司酢を加えると、『房総簡単ちらし寿司』ができあがります。

『房総簡単まぜごはん』をおにぎりにして、ラップで包んで冷凍しましょう。朝ごはん、おやつ、お弁当、お夜食などに大活躍します。

さらに、『房総簡単まぜごはん』に牛乳を加えてチーズをのせて、電子レンジで加熱すると『房総簡単ドリア』のできあがりです。

Doria（ドリア）
バターライスまたはピラフにホワイトソースをかけ、オーブンで焼いた料理。
フランス・パリのレストランが創作した料理で、イタリア・ジェノヴァの名家「ドリアー族」のために作られたものだったことから名づけられた。

寿司酢はどうすればよいの？

①市販の寿司酢があります

「寿司酢」が売っています！
好みと違うときは、酢や砂糖を加えてあなたの味にしてください。

②調味料をあわせてつくれます

酢：大きじ1・2/3杯 塩：小さじ3/5杯 砂糖：小さじ2杯 をまぜれば、寿司酢ができあがりです。
お好みにあわせて、砂糖の量を決めましょう。

酢・塩・砂糖で
寿司ごはん！

