



とよたの 地産地食 幼児食レシピ集

1~2歳

3~5歳



監修

管理栄養士
今西モト子 島崎道代



とよたの 地産地食 幼児食レシピ集



1~2歳

3~5歳



地産地食とは・・・?

地域(地元)で生産、収穫された物を、地域(地元)で消費することを「地産地消」と言います。豊田市では、地域の農産物を地域で食べてもらうことを強調するため、「食べる」という字を用いて、「地産地食」と言い換えています。「地産地食」の推進は、生産者と消費者の距離が近く、顔の見える関係を築くことができ、食の安心につながります。

今回は管理栄養士の先生に考案いただいた市内産農産物を使用した幼児食レシピをご紹介します。必要な栄養素をとることができるだけでなく、どれも簡単につくることができますので、ぜひお試しください。



今西モト子先生 島崎道代先生

	ページ
1~2歳用 レシピ	ねぎ ●納豆とチーズのねぎ焼き 7
	ピーマン ●カラフルピーマンのレンチンソーセージ 8
	だいこん ●大根と青背の魚の具だくさんみそ汁 9
	さつまいも ●さつまいもとりんごの甘煮 10
3~5歳用 レシピ	きゅうり ●きゅうりの切干大根入りごはんのり巻き 13
	なす ●なすとお豆のキーマカレー 14
	しいたけ ●しいたけと鮭のホイル焼き 15
	トマト ●トマトの塩こんぶあえ 16
	たまねぎ ●たまねぎたっぷり餃子の皮のピザ 17
たまご ●レーズンパンのフレンチトースト 18	

クックパッドからもレシピを見ることができます。

くわしくはこちら▶



とよた農産物“旬”CALENDAR

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ねぎ								[11月~12月]				
ピーマン			[6月中旬~10月]									
だいこん									[12月~2月]			
さつまいも								[10月~1月]				
きゅうり			[6月~9月]									
なす			[6月中旬~11月上旬]									
しいたけ								[周年]				
トマト					[5月下旬~8月]							
たまねぎ		[3月~5月]						[周年]				
たまご										[周年]		



1〜2歳の食事ポイント

おなかのすくリズムを確立しましょう！

生活リズムを確立する重要な時期です。朝・昼・夕と決まった食事時間を定着させましょう。特に、朝食は一日の元気の源ですので、早寝早起きをしてしっかり食べる習慣をつくりましょう。おなかのすくためには、おやつや母乳、ミルクにも注意が必要です。くれぐれもお菓子やジュースをご機嫌との交換条件にせず、ご褒美は食べものではなくスキンシップや遊びなどにして、空腹で食卓につくことを心がけましょう。

また、おなかのすくためには十分に体を動かすことも大切です。家族みんなで健康的な生活習慣を身につけられるといいですね。食事の時間と内容は大人が決めますが、食べる量はその時にお子さんが食べる量で、栄養バランスは1週間くらいの長いスパンでとれていれば大丈夫ですよ。



家族と一緒に食べましょう！

ベビーチェアについているトレイを卒業して、お子さんも家族の一員として食卓と一緒に囲みたい時期です。お子さんだけ先に食べさせてからではなく、大人と一緒に「おいしいね」「ポリポリ音がするね」「どんなにおいかな？」などと会話を楽しみながら和やかな雰囲気の中で食事をするので、食事の時間が楽しく心地よく感じられ、待ち遠しいものになります。

大人が手本となって食事を楽しんでくださいね。



食事は家族のものと一緒に作りましょう！

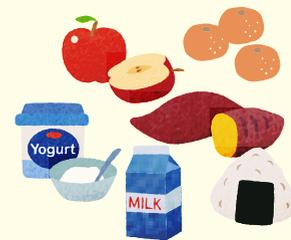
そろそろ別につくる食事ではなく、味つけと咀嚼に気をつけて家族の食事から取り分けをしましょう。味つけは大人の半分程度の濃さが目安です。汁や煮物なら具材をお湯で洗い、箸やスプーンでお子さんの咀嚼に合わせた大きさにすれば完成です。食べにくそうなら、そこにトロミをつけてあげましょう。家族が薄味にすれば同じ味つけも可能です。多様な食べものと味つけで様々な味を体験し、味覚を広げましょう。炒め油やバターに慣れていれば揚げ物もOKです。大人と同じ見た目のメニューが並ぶと、お子さんも誇らしく嬉しい気持ちになりますよ。



味つけと咀嚼に気をつけて家族と同じものを！

おやつも食事の一部です！

おやつは1日1〜2回が目安です。おやつ=お菓子ではありません。3食では不足する栄養素を補う「補食」ですので、食事では摂りにくい季節の果物や芋類、乳製品がオススメです。食事で野菜を残した場合は、おやつの時間に野菜を出すことで補食になりますね。また、水分補給も必要になりますが、甘い飲み物は要注意です。ジュースではなく本物の果物や野菜にして、噛む力を育てたいものです。カルシウム補給のためには牛乳が必要ですが、牛乳はエネルギーもあるのでお茶や水代わりではなく、おやつの時間が食後に与えましょう。おやつは次の食事に影響しないように大人が時間と量を決め、一緒にホッと一息つけるといいですね。

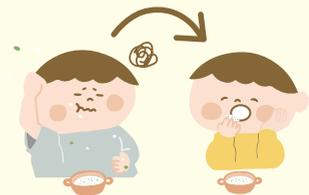


自分で食べる意欲を育みましょう！

好奇心いっぱいのこの時期は、自分で食べる楽しさに目覚めます。スプーンやフォークは無理して使わせようとせず、興味をもってから大丈夫ですので、手づかみ食べを十分に経験させてあげましょう。そうすることで手先の感覚や力加減が養われます。汚されることが負担に感じることもあるかもしれませんが、お子さんは汚しながら自分の力でつかみ食べるという「生きる力」を育んでいきます。食べる意欲は生きる意欲につながります。お子さんの「やってみたい!」を温かく見守りたいですね。

2歳になったらスプーンやフォークを使って食べる楽しさを覚えていきましょう。

毎日繰り返すと...

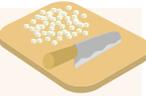


前歯でかじり取る体験をしましょう！

前歯が生えそろってきたら前歯でかじり取ることを意識しましょう。かじり取ることで、食べものの固さや口に入る適量、咀嚼の回数などを学んでいきます。奥歯の第一乳臼歯が生え始め、1歳6か月頃には徐々にすりつぶしができるようになりますが、まだ噛む面積も小さいですし、噛む力も弱いので硬さや形態に配慮が必要です。しばらくは離乳食の延長で、前歯でかじり取り歯ぐきでつぶせる程度のやわらかさに調理し、お子さんの咀嚼能力に合わせて少しずつ噛みごたえのあるものへと進み、噛む力を育みましょう。



1〜2歳では注意が必要な食べもの

食べものの特性	食べもの	対策
弾力性が強いもの 	こんにやく・練り製品・きのこ類・イカ・タコなど	細かく刻むか与えるのを控える 
皮が口に残るもの 	トマト・豆類など	皮をむく 
丸くてつっつきしているもの 	ミニトマト・ぶどう・キャンディチーズ・うずら卵など	4等分以下に小さくカットする 
繊維が強いもの 	肉・ごぼうなど	細かく切ってトロミをつける 
ペラペラなもの 	わかめ・レタス・油揚げなど	加熱して刻む 
唾液を吸うもの 	パン類・さつまいも・ゆで卵など	喉を潤してから食べて詰め込み過ぎない 
口の中でまとまりにくいもの 	ひき肉・ブロッコリーなど	ハンバーグ状に成型したりトロミをつける 
表面がなめらかで丸くて硬いもの 	ピーナッツ・豆類・あめ玉など	与えない ※消費者庁は、硬い豆やナッツ類は5歳以下には食べさせないと呼びかけています 
体温で溶けないもの 	こんにやくゼリー	与えない 
粘着性が高いもの 	餅・白玉団子など	与えない 

※食べる時に泣かせない、仰向けに寝た状態や歩きながら食べさせない、食事に驚かせないことも重要

Q

&

A

Q1

食事中に遊んだり歩き回ったりして落ち着いて食べません。

A1

食事中に遊んでしまうのは、おなかがすいていないのかもしれません。食事の前2時間はお茶と水以外を口にしていないか見直してみましょう。ある程度食べたら「ごちそうさま」をして切り上げ、食事と遊びの区別をつけることも必要です。手づかみなどで自分で食べていますか？食べることに集中できれば、その間は座っていられることが多いです。また、ものを落とすことや投げることができるようになると、食べものでも試したくなりますが、大人の「ダメ」という反応がうれしいので、それには反応せずに食べた時に褒めましょう。大人も食事中に立ち上がることがないようにしましょう。3歳頃になると、だんだん食事に集中できるようになります。



Q2

好き嫌いがでてきました。

A2

自己主張ができるようになり、好き嫌いがでてくる時期ですが一時的なものであることも多いです。また食経験が少ないので、食べ慣れないものは口から出してしまふことがあり、それが嫌いな食べ物に見ることがあります。これから時間をかけて食べても大丈夫なものを学んだり、好きな食べものができていきます。野菜が苦手な場合は、うま味成分が入っている肉や魚と一緒に調理をしたり、だし汁で煮たりしてうま味をプラスしてみましょう。小さく刻んでハンバーグや卵焼きに入れたり、好きな味つけで慣らすことから始めてみるのもオススメです。大人が子どもの好き嫌いを決めてしまわずに、食卓に出し続けていくことで食べられる食べものを増やしていきましょう。



Q3

生ものはいつから大丈夫ですか。

A3

野菜や果物は咀嚼ができて衛生的に大丈夫なものであれば、生で食べられます。まぐろやサーモンなどのやわらかい刺身は、離乳が完了した1歳6か月以降であれば食べられます。イカやタコ、貝類などの噛み切りにくいものは、もう少し成長してからにしましょう。厚生労働省は食中毒を防ぐために、2歳以下の乳幼児に生卵を与えることは避けるよう推奨しています。いずれも初めて食べる時は少量から試し、気温の高い夏場に生ものを与えるのは避けましょう。あれもこれも早い時期から食べさせる必要はありません。





ねぎ



納豆とチーズの ねぎ焼き

材 料 (7cm直径のものを7枚程度)

- ねぎ……………10g(長さ10cm)
- カットキャベツ……………75g(1/2袋)
(せん切り)
- ひきわり納豆……………40g(1パック)
- スライスチーズ……………30g(2枚)
- かつお節……………2g(1パック)
- 小麦粉……………大さじ2
- 油……………大さじ1

しらすやツナ、
青のりなど、お好みで
アレンジ自由!

作り方

- 1 ねぎは小口切り、スライスチーズは
適当な大きさにちぎっておく
- 2 ボウルに油以外の材料を入れて混ぜる
- 3 フライパンに油をひき、②を直径7cmくらいの
大きさに丸く広げ、両面を焼く



- ねぎやせん切りキャベツのようなペラペラな野菜も、お好み焼きのようにしてまとめて焼けば食べやすくなる上に、納豆が手で持てる料理に変身です!
- カット野菜を使うと調理時間の短縮になります。いろいろな種類のカット野菜を使ってアレンジすれば、味覚と食経験が広がりますね。
- 納豆とチーズでカルシウムたっぷり!
- おやつにもなるメニューです。

PICK UP!



市内全域で栽培されている「とよたのねぎ」。冬にかけて甘みが増し、ねぎがさらにおいしくなります。市内の直売所やスーパーなどで購入できますので、ぜひお試しください。



ピーマン



カラフルピーマンの レンチンソーセージ

材 料 (50g×8本分)

- 鶏ひき肉……………200g
- 豆腐……………150g
- ピーマン……………30g(1個)
- パプリカ(赤)……………30g(1/4個)
- ひじき(乾燥)……………2g(小さじ2)

にんじんや小松菜、
ミックスベジタブルなど
いろいろな野菜で
楽しんでくださいね



作り方

- 1 ひじきは水に戻し、みじん切りにする
- 2 ピーマンとパプリカは
種を取り除き、みじん切りにする
- 3 ボウルにすべての材料を
入れて混ぜ、8等分する
- 4 ラップの上に1/8量をのせ、
ソーセージ風に縦長に形を整えて包み、
両端はキャンディのようにねじる
- 5 ④をお皿に4本のせ、電子レンジ(600w)で
4分ほど加熱する



- 肉は咀嚼が難しい食材ですが、ひき肉をハンバーグのようにまとめると食べやすくなります。さらに豆腐が入ることで、ふんわりと柔らかく仕上がります。ハンバーグもいいですが、目先を変えて、レンジで簡単にできるソーセージもオススメです。
- ひじきは、成長期に必要なカルシウムと鉄分が豊富に含まれています。味やにおいにクセがないので、どんな料理にも合います。
- ピーマンとパプリカには、鉄分の吸収を助けるビタミンCがたっぷり含まれています。ひじきとの組み合わせは最強です!

PICK UP!



市内の直売所やスーパーなどで購入できますので、ぜひお試しください。藤岡、旭、小原地区をはじめとした山村部を中心に栽培されている甘長ピーマンは果肉がやわらかく、甘みがあるところが特徴です。

だいこん

1~2歳用



大根と青背の魚の 具だくさんみそ汁

材 料 (大人2人分+子ども1人分)

- ハマチ(刺身).....45g(3切れ)
- 大根.....80g(長さ3cm)
- にんじん.....10g(長さ1cm)
- 小松菜.....40g(1/3束)
- みそ.....大さじ2
- だし汁.....3カップ

青背の魚のブリ、サンマ、アジ、サバ、サワラでもおいしいですよ

作り方

- 1 大根はいちょう切り、にんじんは半月切り、小松菜はみじん切りにする
- 2 だし汁に大根、にんじんを入れてひと煮立ちさせる
- 3 柔らかくなったら小松菜を加え、みそを溶き入れひと煮立ちさせる
- 4 仕上げにハマチを加え、火が通ればできあがり



CHECK

ワンポイント アドバイス

- 青背の魚は栄養豊富な食材で、脳の発達に欠かせないDHAを含みます。特に幼児期には積極的に魚を食べましょう。刺身を使えば新鮮で、骨もないので手間いらず。汁ものに加えるとコクとうまみがプラスされ、おいしく食べやすくなります。
- 小松菜が食べにくいようなら、トロミを軽くつけてあげましょう。
- 薄味にすれば、お子さんも大人と一緒にみそ汁を味わうことができます。大好きな家族と同じメニューが嬉しいですね。

PICK UP!



大根は部位によって味が変わり、上部は甘く、下部は辛みが強い特徴があります。市内の直売所やスーパーなどで購入できますので、ぜひお試しください。

おやつレシピ

さつまいも

1~2歳用



さつまいもと りんごの甘煮

材 料 (作りやすい量)

- さつまいも.....150g(1/2本)
- りんご.....150g(1/2個)
- 砂糖.....小さじ1
- レモン汁.....小さじ1

りんごを梨に変えたり、バターを加えてもおいしいですよ

作り方

- 1 さつまいもは皮をむき、輪切りにして水にさらしておく
- 2 りんごは皮をむき、くし形に切る
- 3 鍋に①と②を入れ、ひたひたの水と砂糖、レモン汁を加え、汁けが少し残るくらいまで煮る



CHECK

ワンポイント アドバイス

- 手づかみできるメニューです。手で食べものを触ったり握ったりすることで、その硬さや温度を体感し、食べものへの関心につながります。
- さつまいもとレモンはビタミンCが豊富です。ビタミンCをたっぷり摂って、風邪に負けない体作りをしましょう。
- お料理の一品にもどうぞ!

PICK UP!



比較的栽培しやすく、紅あずまやシルクスweetなど様々な品種が市内各地で栽培されています。寒さに弱いので、冷蔵庫に入れずに日の当たらないところでの保存がおすすめです。



3~5歳の食事ポイント

わくわくなお手伝いを経験しましょう！

キッチンには本物と出会う喜びがあふれています。興味をもち始めたら、どんどんキッチンに入れてあげましょう。包丁を使う以外にも、ヘタを取ったり、種を取り除いたり、葉っぱをちぎったり、丸めたり、混ぜたり、できるお手伝いはたくさんあります。料理づくりには、味・色・香り・音など、子どもの好奇心を刺激する発見があります。わくわくしながら作った料理は、とってもおいしいものです。また、食卓を拭いたり、箸を並べるなどの食事の準備や後片付けも立派なお手伝いです。食べることが好きになるきっかけの一つになるお手伝いですが、始めから上手くはできません。大人がきれい好きにさようならをして、一緒に楽しむ余裕があると素敵ですね。



奥歯がそろって、食の冒険が始まります！

3歳頃までに第二乳臼歯が生え、乳歯は20本となり乳臼歯で食べものをかみ砕く本格的な咀嚼がスタートします。今まで苦手としていた繊維の強い肉や野菜なども少しずつすり潰して食べることができるようになります。個人差はありますが、いろいろな噛みごたえの食べものを経験し、食べられるものをさらに広げていきましょう。



食事マナーを身につけていきましょう！

この頃から少しずつ食事マナーを意識していきましょう。

★「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、大人が率先して見本を示しましょう。

★箸に興味をもつようになったらチャレンジしてみましょう。

大人と一緒に食卓を囲むことがマナーを知る機会になります。何を食べるかも大切ですが、「どう食べるか」も大切です。食卓は体の栄養だけでなく、心の栄養になる場所でもあり、コミュニケーションの基礎を築く場所です。日常の会話をしながら、大人がおいしそうに食べる姿を見せて食事を楽しみたいですね。また、食べもののありがたさや命の尊さを大人が責任をもって次世代に伝えていきたいものです。



Q1

はじめての食べものを食べません。



A1

はじめての食べものは、子どもにとっては怖い存在です。「新奇性恐怖」と呼ばれ、食べてよいかわからないものは警戒して食べないという防衛本能が働きます。大人でも海外旅行先で見たことのない料理には躊躇することがありますね。食経験がわずか数年の子どもにとっては、そういった食べものや料理がたくさんあります。まずは見慣れることが大事ですので、食べなくても食卓に並べましょう。見て、おいをかいで、知ること、興味をもつことから始めます。家族が食べている姿を見ることで、食べて大丈夫なんだ！何だかおいしそう！と安心感が芽生えます。繰り返し、慣れていくことが大切です。食べないことにとらわれず、食欲をわかせることにフォーカスしてみましょう。

Q2

野菜を食べてくれません。



A2

味には5つの基本の味があります。甘味、塩味、うま味、苦味、酸味のうち、苦味は毒の味に通じ、酸味は腐った味に通じるとい理由から、本能的に苦味と酸味は受け入れてはいけない味になります。そのため、苦味のある野菜や酢の物は嫌われがちですが、繰り返し何度も経験することで、徐々に食べて安全な味に変化していきます。まずは、しっかりおなかをすかせましょう。始めからたくさん量を盛りつけると食欲が低下して、食べ残しにつながります。少なめに盛りつけ、少しでも食べたら褒めましょう。時には高級レストランのように、先に野菜だけ出てくるスタイルもオススメです。おなががすいて野菜とだけ向き合う環境をつくりましょう。お子さんの好きな味つけにしたり、いつもと違う切り方や盛りつけ方も見た目が変わります。おやつにも積極的に野菜を利用しましょう。自分で育てた野菜は愛おしく感じ、普段は食べないのに口に入れることもあります。一方、嫌な記憶と結びつく食べものは苦手になりますので、無理強いはせず、楽しい経験と結びつくように、食べものとの素敵な出会いを演出していきましょう。

Q3

よく噛まずに丸飲みしてしまいます。



A3

細かすぎたり硬すぎると丸飲みしやすくなります。お子さんの咀嚼能力に見合った調理形態にしましょう。口いっぱいにはおぼったり、汁もので流しこむ食べ方は避けましょう。前歯でかじり取ることはできていますか？かじり取ることで食べものの硬さを感じし、咀嚼スイッチが入ります。一口大に切らず、前歯でかじり取る大きさのものを親子で一緒に食べましょう。よく噛むことで、脳や味覚、言葉の発達を促し、丈夫な骨やあごを育てます。大人がお手本を示し、よく噛んで味わって食べたいものです。



きゅうり



3~5歳用

きゅうりの 切干大根入り ごはんのり巻き

材 料 (1本分)

- きゅうり……………25g(1/4本)
- 魚肉ソーセージ…… 70g(1本)
- スライスチーズ…… 30g(2枚)
- 切干大根入りごはん…150g
・米…………… 2合
・切干大根(乾燥)…… 10g
- ごま油…………… 小さじ1
- 焼きのり…………… 1枚

ごはんをレタスや
サラダ菜にすれば
おかずになりますよ

作り方

- 1 水に戻し細かく切った切干大根と米を混ぜて炊飯する
- 2 1が炊けたら分量のごはんとごま油を混ぜておく
- 3 きゅうりは縦に4等分に切り、魚肉ソーセージはチーズを巻きつけておく
- 4 ラップをしき、その上に焼きのりをのせ、奥側1cmをあけて2を広げる
- 5 手前に3をのせ、手前からくるくると巻く
- 6 巻き終わりを下にして5分ほどなじませてから、食べやすくカットする



CHECK

ワンポイント アドバイス

- 野菜が苦手なお子さんも、**大好きなりの巻きで、思わず口に入れてみる!**なんてことがあるかも!?
- ごはんに切干大根が入っていることに気がつくですか? **切干大根はカルシウムと鉄分が両方摂れる栄養満点野菜**です。その上、保存もできてお値打ち! 煮物以外にもサラダやみそ汁、炊き込みごはんなど、いろいろな料理で食べたい食材です。
- 巻き巻きパーティーにして、大人も一緒に楽しみましょう。

PICK UP!



みずみずしく鮮やかな色から幅広い料理で利用されるきゅうり。市内のスーパーや直売所で購入できます。「低温障害」を起こさないように冷蔵室ではなく、野菜室で保存しましょう。

なす



3~5歳用

なすとお豆の キーマカレー

材 料 (大人2人分+子ども1人分)

- 合挽肉……………150g
- たまねぎ…………… 120g(1/2個)
- にんじん…………… 40g(1/4本)
- なす……………100g(大1/2本)
- むき枝豆(冷凍)…… 40g
- ゆで大豆……………50g
- 水……………50ml
- ケチャップ……………20g(大さじ1強)
- 顆粒だし…………… 小さじ1
- カレールウ…………… 20g(1皿分)
- 粉チーズ…………… お好みで



ひよこ豆やレンズ豆、
レッドキドニービーンズ
などのお豆を入れても
おいしいですよ

作り方

- 1 たまねぎとにんじんはみじん切り、なすは8mm角に切る
- 2 フライパンで合挽肉を炒め、色が変わったらたまねぎとにんじんを加え、しんなりするまで炒める
- 3 なすと枝豆、大豆を加え、さらに炒める
- 4 水とケチャップ、顆粒だし、カレールウを入れて混ぜ合わせ、ルウが完全に溶けたらごはんにかけて、仕上げに粉チーズをかける



CHECK

ワンポイント アドバイス

- なすは、子どもが嫌いな野菜ランキング上位にあがる野菜ですが、大好きなカレー味にしたら喜んで食べてくれること間違いなし!
- 粉チーズで味がマイルドになり、**カルシウム補給**にもなります。
- 豆類には、**やる気アップの効果が期待されるフェニルアラニン**がたくさん含まれています。よく噛んで食べることで、さらに脳の働きが活発になり、集中力や記憶力アップにつながります。
- 枝豆は大豆の赤ちゃんですが、野菜の仲間です。**野菜と豆類の両方の栄養を兼ね備えた健康野菜**です。

PICK UP!



市内では、「筑陽」という品種が栽培されており、学校給食にも使用されています。6月中旬から11月上旬まで出荷され、和洋中はじめ、多様な料理に使用可能です。

しいたけ

3~5歳用



しいたけと鮭の ホイル焼き

材 料 (1人分)

- 生鮭…………… 50~60g(1切れ)
- 塩…………… 少々
- しいたけ…………… 10g(1個)
- たまねぎ…………… 30g(1/8個)
- 水菜…………… 50g(1/4束)
- バター…………… 4g(小さじ1)

チンゲンサイや春菊、
小松菜やもやし、みつばなど
お好みの野菜でアレンジを



作り方

- 1 鮭は塩をふっておく
- 2 しいたけは石づきを切り落とし2mm幅に切り、たまねぎはうす切りにする
- 3 水菜は水で洗い、根元を切り落として3cmの長さに切る
- 4 アルミホイルに水菜、たまねぎ、鮭、しいたけの順に重ねて、上部を閉じるように包む
- 5 フライパンに④を並べ、水をアルミホイルの1/3まで注ぎ、蓋をして中火にかける
- 6 水が蒸発したらアルミホイルの口を開け、仕上げにバターをのせて、できあがり

CHECK

ワンポイント アドバイス

- 野菜をしきつめたじゅうたんの上に色鮮やかな鮭が映えて、食欲をそそります。目で彩りを楽しみ(視覚)、バターの香り(嗅覚)、水菜のシャキシャキ(聴覚・触覚)、もちろん食べてもおいしい(味覚)一品です。五感をフル活用して楽しんでください。
- 鮭もしいたけもビタミンDが豊富です。カルシウムの吸収を高める働きがあり、幼児期にしっかり摂りたい食材です。

PICK UP!



市内では、菌床栽培が主流で、松平、足助地区を中心として1年を通して出荷されています。肉厚で軸が短く、太いものがおいしい椎茸の特徴です。

トマト

3~5歳用



トマトの 塩こんぶあえ

材 料 (トマト1個分)

- トマト…………… 150g(1個)
- 塩こんぶ…………… 小さじ1
- ごま油…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 少々

キャベツや白菜、
きゅうり、かぶ、大根
でもできますよ

作り方

- 1 トマトは皮をむき、食べやすい大きさに切る
- 2 塩こんぶ、ごま油、しょうゆであえる



CHECK

ワンポイント アドバイス

- 料理をしようと思うと面倒に感じる場合があります。野菜を切って調味料を添えただけのおつまみ風はいかがですか。切っただけ、茹でただけで立派なごちそうになります。素材そのままの姿で野菜をどんどん食卓に出しましょう。刻みのりやごま、削り節をトッピングすればアレンジ自由自在です!
- 「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。真っ赤なトマトにはビタミンなどの栄養がいっぱいです。トマトは、はちみつをかければおやつにも変身しますよ。

PICK UP!



市内では、大玉からミニトマトまで、様々なトマトがハウスや路地で栽培されており、市内のスーパーや直売所で購入できます。トマトに含まれるリコピンは、加熱調理して食べることで吸収率を高めることができますので、火を通して食べるのもおすすめです。

おやつレシピ

たまねぎ

3~5歳用



具材はコーンやトマト、ブロッコリー、しめじ、しらす、エビなどお好みで!

たまねぎたっぷり
餃子の皮のピザ

材 料 (6枚分)

- たまねぎ……………60g(1/4個)
- ほうれんそう(冷凍)……20g
- ツナ缶……………35g(1/2缶)
- ピザ用チーズ……………大さじ3
- ケチャップ……………お好みで
- 餃子の皮……………6枚



作り方

- 1 たまねぎはうす切りにし、ツナ缶は汁けを切っておく
- 2 オープントースターの天板にクッキングシートをしき、餃子の皮を並べてケチャップをぬる
- 3 たまねぎとほうれんそう、ツナを好きなように並べて、最後にピザ用チーズをのせる
- 4 オープントースターで180℃で4分、その後220℃で3分程度焼く
- 5 チーズが溶けて、こんがり焼き目がついたらできあがり

CHECK

ワンポイント
アドバイス

- 小麦アレルギーのあるお子さんは、米粉でできた餃子の皮を使えばモチモチ食感のピザができあがりますよ。
- ケチャップをぬったり、具材を並べるお手伝いはとても楽しいものです。自分で作った料理には愛着がわいて、いとおしく感じます。苦手な食べ物にも向き合うチャンスです。
- 冷凍野菜を使えば、時短になる上に必要な量だけ使えるのもいいですね。
- 作って楽しい、食べておいしい栄養満点おやつです。

PICK UP!



たまねぎは年間を通して流通しており、市内のスーパーや直売所で購入できます。春先だけ出回る新玉ねぎは、やわらかく辛みが弱いので生食にも向いています。

おやつレシピ

たまご

3~5歳用



牛乳を豆乳に変えたり、きなこをココアに変えてもおいしいですよ

レーズンパンの
フレンチトースト

材 料 (作りやすい量)

- レーズン入り食パン……2枚(6枚切り)
- 卵……………1個
- 牛乳……………100ml
- 砂糖……………小さじ2
- きなこ……………小さじ3
- バター……………4g(小さじ1)
- メープルシロップ……お好みで

作り方

- 1 食パンは4等分に切る
- 2 バットに卵を割り入れてほぐし、砂糖ときなこを加えてよく混ぜる
- 3 ②に牛乳を入れ、混ぜたら食パンを入れて全体を浸し、卵液を吸いきるまで5分ほどおく
- 4 フライパンにバターを熱し、③を並べて弱火で両面を焼く
- 5 器に盛り、お好みでメープルシロップをかける



CHECK

ワンポイント
アドバイス

- レーズンときなこには鉄分が豊富に含まれています。いつものフレンチトーストを鉄分たっぷりのレシピにしました。
- 牛乳や乳製品はカルシウムを豊富に含む上に吸収率も高いです。日本人の食事はカルシウムが不足しがちですので、毎日、牛乳や乳製品を摂りたいものです。
- おやつにピッタリですが、朝食でもどうぞ!

PICK UP!



卵には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが含まれており、栄養の宝庫といわれています。市内には、多くの養鶏農家があり、市内飲食店や和洋菓子店で使用されています。市内産の新鮮な卵はスーパーや直売所などで購入できます。



Locally
Sourced
Recipes



問合せ

豊田市農政企画課

〒471-8501 豊田市西町3-60

TEL/0565-34-6640

FAX/0565-33-8149



とよた農産物
ブランドくん



地産地食の旬な情報をお届けしています！

