










# 野菜攻めっパ

該当する野菜	調理法	ワンポイント
<p>苦み</p>  <p>ピーマン    ゴーヤ    セロリ    春菊</p>	 <p>煮る    油で調理する (揚げる・炒める)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮ると苦味成分がぬけて、子どもでも食べやすくなる</li> <li>・油で調理すると苦味を感じにくくなり、食べやすくなる</li> </ul>
<p>えぐみ</p>  <p>なす    ほうれん草</p>	 <p>煮る    油で調理する (揚げる・炒める)    水にさらす (なす)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・茹でてアクを抜くと、えぐみが取れて子どもでも食べやすくなる</li> <li>・油で調理するとえぐみを感じにくくなり、食べやすくなる</li> <li>・なすの場合は、調理前に切って水にさらしてアクを抜くのも効果的</li> </ul>
<p>青臭さ</p>  <p>にんじん    トマト    ピーマン</p>	 <p>煮る    油で調理する (揚げる・煮る)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮ると青臭さがぬけて食べやすくなり、火を通すことで野菜の甘味も増すので食べやすくなる</li> <li>・油で調理すると青臭さがやわらぎ感じにくくなる</li> </ul>
<p>辛味</p>  <p>玉ねぎ    ねぎ    にら    生の大根</p>	 <p>煮る    炒める    切って水にさらす (玉ねぎ)    揚げる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・火を通すことで辛味が飛び、野菜の甘味が増すので、食べやすくなる</li> <li>・生で食べる場合は、切って水にさらすと、辛味成分が抜けるので食べやすくなる</li> </ul>
<p>酸味</p>  <p>トマト</p>	 <p>煮る    炒める</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・加熱することで酸味が減り、うま味と甘味が増すので、子どもが好む味になる</li> </ul>