

食品

なんで嫌いなの？

どうすればいいの？

おすすめ料理



トマト

青臭さ 酸っぱい
種のヌルヌル

加熱すると青臭さがおさえられ、酸味もやわらぎ甘みが出ます。オーブンで焼いたり、炒めたりがおすすです。

種や皮は口に残って食べにくいことも慣れるまでは、取り除いてあげましょう。

トマトのスープ
トマトと卵の炒め物

食べる直前に炒めるのがコツ



なす

味が無い

油と相性がいいので炒めたり、揚げたりがおすすです。

濃厚な味で仕上げると、おいしさアップ！！

なすのミートグラタン
揚げなすのカレー



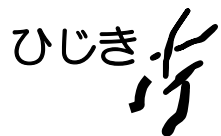
しいたけ

色 匂い
ヌルッとした食感

食感や食べにくさは細かくして混ぜ込むことで解消されます。ケチャップや生クリームなどで濃厚に仕上げると匂いが消えます。

水で十分に戻し、一度茹でてから調理するとより柔らかくなります。

きのこのクリーム煮
しいたけのツナマヨ詰め



ひじき

色
噛みにくさ

料理の中に混ぜ込むことで食べやすくなります。

衣をつけて焼くと、ジューシーになり食べやすくなります。

ひじき入りお好み焼き
ひじき入り肉ボール

みじん切りにした野菜をひき肉に練りこんでハンバーグやミートボールに！



肉

噛みにくさ

筋を切ったり、下味の調味料をもみこんでから焼くと柔らかく仕上がります。

かたまり肉はじっくり煮込むことで柔らかくなります。

薄切り肉は、野菜に巻いたり丸めることで食べやすくなります。

ひき肉料理
野菜の肉巻き

大横保健福祉センター
東浅川保健福祉センター
南大沢保健福祉センター

食品

なんで嫌いなの？

どうすればいいの？

おすすめ料理

ほうれん草

青臭さ 色
噛みにくさ

茹でた後、水にさらすとアクや青臭さが抜けま
す。

噛みにくさは他の食品に混ぜて。

ホワイトシチュー
ほうれん草のかき揚げ



ブロッコリー

青臭さ
ボソボソした食感

水っぽいと食感が良くありません。茹でたら水
にとらずに、そのまま冷ましましょう。

ベーコンやホワイトソースなどの
濃厚な味で青臭さやボソボソした
食感がおさえられます。

ブロッコリー入り卵焼き
ブロッコリー入りシチュー



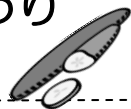
レタス
きゅうり

青臭さ 香り
シャキシャキした食感

塩でもんでしんなりさせて。

油で炒めたり茹でたりすると食感が変わります。
独特な香りはマヨネーズ等を使うことでやわら
ぎます。

レタスと卵のスープ
きゅうりの和え物



きゅうりは皮をむいて調理すると
青臭さが減ります。

ピーマン

青臭さ 苦味
パキパキした食感

加熱すると青臭さが抑えられてしんなりします。
油で炒めればビタミンA(カロテン)の吸収が
アップします。

油を使うことで、苦味も減り
食べやすくなります。

ツナのピーマングラタン
ピーマンのカレーきんぴら

すりおろして他の食材に
混ぜても匂いがやわらぎます。

にんじん

土臭さ

揚げたり炒めたりすると土臭いにおいが薄まり
ます。

オレンジ色は食欲をそそる色！
いれどりに添えて食欲アップ！！

にんじんのホットケーキ
にんじん入りコロッケ



ごぼう

土臭さ
噛みにくい

油で揚げたり炒めたりするとアクが抜けて、旨
味が増し食べやすくなります。また少し濃いめ
の味付けにするのも方法です。

繊維を断ち切る斜め切りにすると
噛みやすくなります。

きんぴらごぼう
ごぼうのかきあげ

