



すきら
好きな多い子にオススメ!

えいよう
栄養いっぱい!

お料理レシピ



手順・作り方

- ① じゃがいも・にんじんは皮をむき、大きめの一口大に切る。
- ② 鍋に水をはって ①を入れ、火にかけて柔らかくなるまでゆでる。鍋のお湯を捨てて再び火にかけ、水気を飛ばして粉吹き状にする。
- ③ 鍋に水をはって沸騰させ、そこにぶりを入れて全体が白くなるまでゆでる。ゆで上がったぶりの身は、水気をペーパータオルなどで拭き、粗熱を取って、皮と骨を取り除く。

- ④ ボウルに ②と ③を入れ、つぶしてマッシュにする。そしてそれを6等分にして成形する。
- ⑤ ④に薄力粉、卵、パン粉の順でつけていく。
- ⑥ サラダ油を170℃に熱し、⑤をきつね色になるまで揚げる。
- ⑦ プチトマトはヘタを取って縦半分に切り、きゅうりはスライスする。お皿に⑥を盛り付け、上にケチャップ・プチトマト・きゅうりをあしらう。

“切り身魚”が嫌いな子様向けのレシピごす

ぶりのような青魚には、良質なタンパク質やカルシウムのほか、DHAやEPAも含まれています。DHAやEPAは脳や神経の発育、運動能力の向上などに欠かせない栄養素です。特に血合いの部分には様々な栄養素が含まれていますから、積極的に摂りこんで下さい。また、お子さんの苦手な野菜を細かくして入れてみるのも良いでしょう。お子さんが好む“かわいい形”に作ってあげて下さいね。

なぜ?世の中は不思議ごいっぱい

どうして?

どうして海の水はしおっぱいの?

海の水をなめたことはあると思いますが、水道の水と違ってとてもしおっぱいですよね。なぜ、しおっぱいのかというと、海の水には“塩がとけている”からしおっぱいのです。

どうして塩がとけだしたのかをご説明させていただきます

