



イベントで盛りつい食べすぎの頃
リセットしましょ
なめこおろし



大根

根の部分は淡色野菜です。でんぷんの消化を助けるジアスターゼという酵素が含まれています。この時期大活躍の野菜ですね。おろした時に出る汁も一緒に頂いてください。

1. 材料 (つくりやすい分量)

なめこ

おわしは杯くらい ← 自家製なのでだいたいですが市販のだと1袋100円位です。

大根

150g位 ... おろす

「おろすのはこれっ!」

しょうゆ

適量

お好みで

酢や かんまつ類



3. つくり方

① なめこは熱湯でゆでてざるに上げてさましておく。

② 食べる直前に大根をおろす

③ 器に盛って お好みで 酢や かんまつ類を絞って

④ 小耳をかしてね! 子供の「好き嫌い」はお腹の中にある時から始まる。味覚するのは舌の「味蕾」所で感じます。その味蕾が機能し始めるのが何と 妊娠3ヶ月から 胎児もママの胎盤を通じて食べ物を感じています。ママのお腹の中でさまざまの味に触れることも子供の好き嫌いを少なくする上で役立ちます。よく聞く「一人だけの体じゃないよ」← これですね。大事にしてね。