

★便秘の時のメニュー★

かぼちゃのいとこ煮

(子ども1人分) エネルギー60kcal 食塩相当量0g



「いとこ煮」とは小豆とかぼちゃなどの野菜の煮物で、煮えるまでの時間が違うため、材料をおいおい(甥甥)入れて煮ることから「いとこ煮」といわれています。(諸説有)

今回は蒸しあずきを使うことで、材料を一度に入れて煮ることができる時短のいとこ煮です。さつまいもやレーズンも加え、食物繊維がとれるおやつとしておすすめです。

【材料】

かぼちゃ	40g	(子ども4人分)
さつまいも	40g	
蒸しあずき	40g	
又はゆであずき(無糖)		
レーズン	20g	
砂糖	大さじ1弱(8g)	
水	80ml	

<作り方>

- ① レーズンはお湯につけてもどしておく。
- ② さつまいもは皮をむき2cm角に切り、水にさらす。
- ③ かぼちゃは2cm角に切る。
- ④ 鍋にすべての材料を入れて中～弱火にかける。
- ⑤ かぼちゃとさつまいもがやわらかくなるまで加熱する。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。