

なすの お好み焼き風

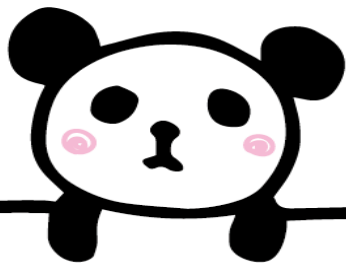
* * 材料(3人分) * *

なす	1本
油	小さじ1
マヨネーズ	適宜
ねぎ	適宜
しょうゆ	小さじ1
かつおぶし	適宜



作り方

- ① なすを斜めに切り、水に浸してあくを抜く。
- ② ①の水気を切り、油を熱したフライパンに並べ両面焼く。しょうゆを回しかけ、マヨネーズ、ねぎを散らし、しょうゆがなじむ程度加熱する。
- ③ お好みでねぎをちらす。



子どもと一緒に料理を作る

子どもは混ぜたりこねたりすることが大好きです。野菜をたっぷり入れても、自分の作ったものなら「おいしい！」と食べられることが多くあります。また、一緒に料理をすることで野菜ぎらいを克服するだけでなく、「食事は楽しい」という経験につながります。

