



魚ぎらいを解決！アイデア集

魚は生臭さがあったり、小骨があって食べにくかったりして、子どもは苦手と感じてしまうかもしれませんが、調理法や味付けを工夫して、積極的に食卓に出す機会を持ちましょう。

嫌いな原因 食べにくい

★解決策★

食べやすく下処理をしよう

- ・小骨や皮は取り除く
- ・ひと口サイズに切る



嫌いな原因 においが苦手

★解決策★

くさみをとろう

- ・新鮮なものを選ぶ
- ・キッチンペーパーで水けをふく
- ・酒に浸けたりしょうが醤油で下味をつける



嫌いな原因 パサつく食感が苦手

★解決策★

調理を工夫しよう

- ・竜田揚げやフライにする
- ・煮汁にとろみをつける
- ・ほぐしてソースと和える



嫌いな原因 味が苦手

★解決策★

子どもの好きな味付けにしよう

- ・カレー粉をまぶしてムニエルやフライにする
- ・ケチャップ味やトマト煮にする
- ・甘辛い照り焼きにする
- ・ミルク味で煮たりスープにする
- ・青のりを混ぜた衣をつけて揚げる
- ・チーズをのせて焼く



調理が大変な時は

- ・ツナ缶やサバ缶などの缶詰を使う
※食塩無添加のものを選ぶ、湯通しするなどしましょう♪
- ・刺身を使って調理する



魚ぎらいのお悩み
解決レシピ!

アジのケチャップ焼き



●材料● 大人2人分と幼児1人分

(幼児は大人1人分の半分量)

材料		分量
アジ	…	175g
塩・こしょう	…	少々
小麦粉	…	大さじ1強
サラダ油	…	大さじ1・1/4
A	ケチャップ	… 大さじ1・2/3
	ウスターソース	… 大さじ1/2強
	みりん	… 小さじ2・1/2
	酒	… 小さじ2・1/2
	水	… 大さじ1・2/3

●作り方●

- ①アジの切り身に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンに油を熱して、①を皮面から焼き、両面を弱～中火でこんがりと焼く。
- ③Aを加えてアジにからめる。
- ④とろみがついたら器に盛る。

●食べやすくするポイント●

- ♡子どもの好きなケチャップ味で食べやすくなります。
- ♡タレをからめてとろみをつけることで、パサつきやすい魚を食べやすくします。

●栄養価●

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
大人1人分	180	14.3	9.3	9.8	1.0
子ども1人分	90	7.2	4.6	4.8	0.6

