

No.27 ハロウィンは野菜好きになるチャンス!?

-1- おうちでハロウィンパーティー!

今年のハロウィンは10月31日、日曜日です。週末にホームパーティーを計画している人も多いのではないのでしょうか。

ハロウィンと言えば、かぼちゃのジャック・オー・ランタンやおばけ。親子で楽しく作れるデコレーションメニューに挑戦してみませんか。

キューピーでは、野菜を使ったかわいいハロウィンメニューを新たに開発し、公式サイトで紹介しています。

野菜嫌いな子どもも、野菜好きになるチャンスかも!?



-3- 子どもに野菜を食べてもらうポイント② 子どもと一緒に作ろう

子どもは、自分で作ったものは進んで食べる傾向にあるので、積極的に料理に参加してもらいましょう。小さい子どもの場合、野菜の型抜きや盛りつけといった調理工程の一部や仕上げなど、簡単なパートだけでも楽しい食体験につながります。

2021年8月に発売した「[クリーミー野菜ドレッシング \(キャロット&オニオン\)](#)」は、「子どもが野菜を好きになる」をテーマに開発したドレッシング。今秋からキューピー公式サイトに、このドレッシングを使ったハロウィンメニューの作り方を動画で公開しました。動画の中では、小さな子どもも挑戦しやすい作業を「お手伝いポイント!」として紹介しています。

楽しみながら作った分、いっそうおいしく感じること間違いなし!

お手伝い
ポイント!



サーモンのハロウィンカップサラダ



ウィンナーのハロウィンカップサラダ



-2- 子どもに野菜を食べてもらうポイント① 見た目を楽しく演出しよう

子どもに野菜を食べてもらうには、見た目を楽しく演出するのもポイントです。パッと見た印象をきっかけに、突然食べてくれるようになる場合もあります。

万能調味料のマヨネーズを使えば、サラダからメインディッシュ、デザートまで作ることができます。

マヨディップで食べるいつもの野菜スティックを、パプリカで作ったジャック・オー・ランタンに盛りつければ、ハロウィンパーティーにぴったりの一品ができあがります。

かぼちゃをまるごと器にした、マヨチーズフォンデュもインパクトがある見た目、子どもにおすすめのメニューです。

デザートにはかぼちゃマフィンを! マヨネーズを加えることで、よりふわふわのマフィンに仕上がります。



ジャック・オー・ランタンのマヨディップ



まるごとかぼちゃのマヨチーズフォンデュ



マヨネーズで! ふわふわかぼちゃマフィン

-4- ハロウィンをきっかけに、子どもと野菜を楽しもう

ハロウィンに欠かせないかぼちゃは、子どもに食べてもらいたい緑黄色野菜です。子どもが野菜を苦手になる理由とその解決のヒントを紹介する、キューピーの公式サイト「[子どもと野菜をたのしもう](#)」には、ハロウィンに限らず、子どもの



しっとりごま風味蒸しパン (かぼちゃ&チーズ)

心をくすぐる野菜レシピを多数紹介しています。10月下旬には、旬の秋野菜を使った新レシピも公開予定です。

ハロウィンをきっかけに、家族で野菜を楽しむ生活、始めませんか。