

「コウケンテツの おやつめし」



りかのひとりごと

2023年11月



あまりご飯を食べてくれないお子さんに頭を悩ませているお母さん、いらっしゃいますよね。
そんなお母さんにお勧めの料理本があります。

「コウケンテツのおやつめし」です。

料理のプロなのに、手を尽くした離乳食を食べてくれなかったそうです。

「 ご飯は食べたくないけど、おやつは大好き！
“ ご飯は強制” “ おやつは幸せ”
と、DNAに刷り込まれているようだ 」
とも書かれています。

ご飯は軽めで、おやつに旬の素材を使って
健康的なものを作るようにしたという、
「 涙の『おやつめし』誕生秘話 」
その苦労話などを楽しく読めます。

食が進まないお子さんのいらっしゃる
お母さんは、ぜひご覧ください。

著者のサイン入り「おやつめし」を
持っているの、
興味のある方は声を掛けてください。
すぐにお見せします(*^^*)

