

■ 肉じゃが ■

・大人用

材料（2人分）

じゃがいも	2個
にんじん	60g
玉ねぎ	1/2個
豚薄切り肉	70g
絹さや	4枚
油	小さじ2
水	1.1/2カップ
さとう	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切る。にんじんは半月に切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ② 豚肉はひと口大に切る。
- ③ 絹さやはゆでて斜めに切る。
- ④ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら、①を加えてさっと炒め、ひたる位に水を加える。
- ⑤ さとう・しょうゆ・酒を加え、アクをとりながら煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑥ 器に盛り付け絹さやを散らす。

カレーやシチューにも応用できます。

・かみかみ期（9～11カ月頃）

材料（1人分）

大人用肉じゃが 1/3人分

作り方

- ① 大人用に味付けしたじゃがいも・にんじん・玉ねぎは7～8mm角に切り、肉はみじん切りにする。
- ② ①に湯をかけ、ラップをかけ電子レンジで30秒くらい加熱する。

・パクパク期（12～18カ月頃）

材料（1人分）

大人用肉じゃが 1/2人分

作り方

- ① じゃがいも・にんじん・玉ねぎは子どものひと口大に切る。
- ② 豚肉は薄いところを千切りにする。

