



中華丼



◇材料／2人分◇

- ごはん . . . 150g×2
- 小松菜 . . . 180g
- にんじん . . . 20g
- 豚もも肉 . . . 100g
- にんにく . . . 1/2 かけ
- ごま油 . . . 小さじ1
- A {
 - 水 . . . 100ml
 - オイスターソース . . . 大さじ1
 - しょうゆ . . . 小さじ1
 - 酒 . . . 小さじ2
 - みりん . . . 小さじ2
- B {
 - 片栗粉 . . . 大さじ 1/2
 - 水 . . . 大さじ1
- こしょう . . . 少々

◇作り方◇

- ① 小松菜はざく切り、にんじんは短冊切り、にんにくは薄切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② A の調味料を合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒め香りが出たら豚肉→にんじん→小松菜の順に入れて炒める。
- ④ 火が通ったら A の調味料を入れ、加減しながら B でトロミをつける。
- ⑤ ごはんを器に盛り、④をかける。お好みでこしょうをふりかける。



離乳食



5～6ヶ月

- 小松菜(葉先) . . . 10g

- ①小松菜の葉先を軟らかくゆでる。
- ②すり鉢などでなめらかにすりつぶす。
※スジが多ければ裏ごしして取り除く。

7～8ヶ月

- 小松菜(葉先) . . . 10g
- にんじん . . . 10g

- ①小松菜、にんじんは5mm角に切る。
- ②材料を全て鍋に入れ、水をひたひたに入れて、軟らかくなるまで煮る。
※食べづらければトロミをつける。

9～11ヶ月

- 小松菜(葉先) . . . 15g
- にんじん . . . 15g
- 豚もも肉 . . . 10g
- しょうゆ . . . 1～2滴
- 水溶き片栗粉 . . . 適量

- ①小松菜、にんじんは7～8mm角に切る。
- ②豚もも肉は湯通しし、細かく刻んでおく。
- ③材料を全て鍋に入れ、軟らかくなるまで煮たら、しょうゆを加えて風味付けをする。
- ④水溶き片栗粉でトロミをつける。