



韓国風肉じゃが



◇材料／2人分◇

- ・じゃがいも・・・200g
- ・豚薄切り肉・・・100g
- ・たまねぎ・・・100g
- ・にんじん・・・60g
- ・サラダ油・・・小さじ1
- ・水・・・100ml
- ・みりん・・・小さじ2
- ・焼肉のたれ・・・大さじ2と1/2

◇作り方◇

- ① じゃがいもは皮をむいて2～3cm角に切り、水にさらして水気をきる。たまねぎはくし切り、にんじんは5mm厚さのいちよう切りにする。豚肉は一口大に切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったらじゃがいも、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。水を加えて煮立ったら、中火にし、10～15分程煮てじゃがいもに火を通す。
- ③ 水分がほとんどなくなったら、みりん、焼肉のたれを加えて表面に味を絡める。



離乳食



5～6ヶ月

- ・にんじん・・・10g
- ① 軟らかくゆでて、すり鉢でつぶす。

7～8ヶ月

- ・じゃがいも・・・10g
 - ・たまねぎ・・・10g
 - ・にんじん・・・10g
- ① じゃがいも、たまねぎ、にんじんを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

- ・じゃがいも・・・15g
 - ・たまねぎ・・・15g
 - ・にんじん・・・10g
 - ・豚薄切り肉・・・5g
 - ・しょうゆ・・・1～2滴
- ① 大人の②を取り分け、食べやすい大きさに刻む。
② 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。