



## シンプルポークカレー

### 材料（6皿分）

- ・豚こま肉 250g
- ・玉ねぎ 中2個
- ・にんじん 中1/2個
- ・じゃがいも 中1・1/2
- ・水 850ml
- ・カレールー 1/2箱

### 作り方

- 1 フライパンに玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れて水を入れ、具材が柔らかくなるまで煮る。
- 2 1に肉を加えてよく火が通るまで加熱する。
- 3 火を止めてからルーを割り入れて溶かし、とろみがつくまで煮込んで完成！

#### 初期 (5～6か月頃)

2の肉を入れる前ににんじん、じゃがいも、玉ねぎなどの具材を取り出し、茶こし等で濾す。水分が足りない時はスープでのばしたり、片栗粉でとろみをつける。



#### 中期 (7～8か月頃)

2の肉を入れる前ににんじん、じゃがいも、玉ねぎなどの具材を取り出し、大きい具材はフォークなどで荒く潰す。トマトを加えてトマトスープ、粉ミルクを加えてミルク煮にしてもバリエーションが広がります。



白岡市



とり分け料理の基本は、  
「材料を切る→加熱する→

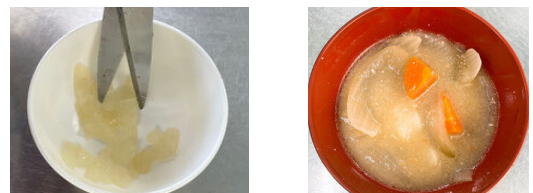
離乳食分だけ取り出す→

赤ちゃんが食べやすい大きさ・形状にする→  
離乳食・大人分それぞれを味付けしたり、  
スープで伸ばす」です。

ベースに離乳食で使えるものを調理すれば、  
大人が物足りなくても後から具材や味を  
足すことで、別々に調理しなくて済みます。

#### 後期 (9～11か月頃)

3のルーを入れる前に具材を取り出し、キッチンバサミなどであらみじん切りにして薄く味付けをする。肉類は食べにくい場合はすりつぶしたり、ひき肉を使うと食べやすい。



#### 完了期 (12～18か月頃)

3のルーを入れる前に具材を取り出し、キッチンバサミなどであらみじん切りにして大人の1/3～1/2の量で調味する。



味噌やしょうゆ、  
牛乳を加えて味の  
バリエーションを  
広げましょう！