

肉じゃが



材料（4人分）

・豚もも肉薄切り	160g
・じゃがいも	320g
・玉ねぎ	80g
・しらたき	80g
・グリーンピース	20g
・水	1カップ
・だし汁	1カップ
・砂糖	大さじ1と1/2
・しょうゆ	大さじ2と1/2



基本の 作り方

- 鍋に、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピースを入れて水を加え、具材が柔らかくなるまで煮る。
- 1にだし汁を加え、肉を加えてよく火が通るまで加熱する。
- 2に砂糖、しょうゆ、しらたきを加え、味が馴染むまで煮込んで完成！

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。



初期（5～6か月頃）

- 1で柔らかくなったじゃがいもを取り出し、すり鉢でつぶす。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の肉を入れる前にじゃがいも、玉ねぎ、グリーンピースなどの具材を取り出し、大きい具材はフォークなどで潰す。グリーンピースは薄皮を取り除く。



後期（9～11か月頃）

- 3の調味料としらたき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する。豚肉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からしらたき以外をとり分け、だし汁（分量外）で味を1/2程度に薄める。

