

# 「肉じゃが」

【 材料 大人1人分 】

じゃがいも …小1個  
にんじん …1/8本  
たまねぎ …1/4個

豚肉薄切り肉…30g  
サラダ油 …小さじ1  
だし汁 …1カップ～

さとう …大さじ1/2  
しょうゆ…大さじ1  
塩 …少々



【 作り方 】

- ① 具材を一口大に切る。
- ② サラダ油で炒める。



- ③ だし汁を加え、  
やわらかく  
なるまで煮る。



- ④ 調味料で味つけする。

ポイント！  
味つけする前にとり分け、  
食べやすい大きさに切り、  
うす味にしましょう。



9～11か月頃



刻み、大人用の煮汁（④）を加えて薄く味をつける。

12～18か月頃



刻み、大人の半分以下の調味料で味をつける。