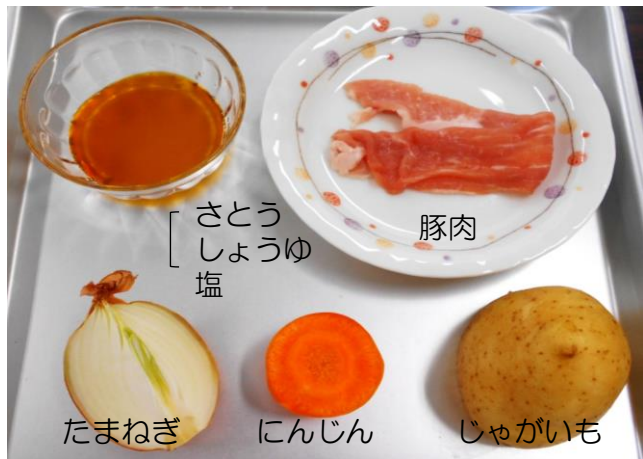


# 「肉じゃが」

【 材料 大人1人分 】

じゃがいも …小1個	豚肉薄切り肉…30g	〔 さとう …大さじ1/2 しょうゆ…大さじ1 塩 …少々
にんじん …1/8本	サラダ油 …小さじ1	
たまねぎ …1/4個	だし汁 …1カップ~	



【 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。

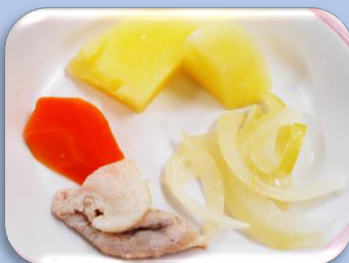


9~11か月頃



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。