



# むぎのたね



2025年8月号

野のはな空のとり保育園

## 【塩肉じゃが】

### 【材料】 4人分

- |         |        |
|---------|--------|
| ・じゃが芋   | 中3個    |
| ・にんじん   | 1/4本   |
| ・玉ねぎ    | 1/2個   |
| ・豚こま切れ肉 | 180g   |
| ◎砂糖     | 小さじ2   |
| ◎塩      | 小さじ1/3 |
| ◎酒      | 小さじ1   |
| ・だし汁    | 200ml  |

素材の色を生かした、上品な味わいの肉じゃがです。



### 【作り方】

- ① じゃが芋は皮をむいて4等分のくし形に切り、にんじんはじゃが芋より小さめの乱切りにする。玉ねぎは厚めのスライスにする。
- ② 鍋に豚肉と◎の調味料を入れ全体になじませたら、中火にかけ、ほぐしながら炒める。
- ③ じゃが芋、にんじん、玉ねぎを加え、炒め合わせる。
- ④ だし汁を加えて弱めの中火で煮汁が半分くらいになるまで煮る。

### ポイント

- ・離乳後期から食べられます。できあがった塩肉じゃがを取り分け、野菜（歯ぐきで噛める硬さが目安）は1cm位の大きさに切り、豚肉はみじん切りにし、お湯やだし汁を加えて薄味にします。