



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。