

後期
大人用の料理から

肉じゃが



材料

～大人用に味付けしたものを薄めて作ります～

じゃがいも・にんじん・玉ねぎ などの野菜

お好みの肉

調味料 (大人用)

だし汁



お子さんが
食べられる
野菜を取り
入れましょう



作り方

今回は、調味料として
しょうゆ、酒、砂糖、
みりんを使用します

★ まずは大人の分を作る

1 野菜は食べやすい大きさに切る。



2 鍋にうすく油をしき肉を炒める。



3 肉の色が変わったら、野菜を加えて炒める。



4 全体に火が通ったら調味料とだし汁を加え、落とし蓋をして弱火で20～30分煮込む。



5 野菜が軟らかく煮えたらできあがり！



茹でたさやいんげんや絹さや等を添えると彩りが良くなります♪

★ 大人用の料理から子ども分を作る

A ⑤の野菜を取り出し、湯を沸かした鍋へ入れる。しばらく煮直して味を薄める。



B 1 cm 角程度に刻む。



市販の肉じゃがを利用するときは、表面の味の濃いところをけずり、煮直しましょう



できあがい!



じゃがいもやにんじん等の野菜は、食べる時にスプーンやフォークの背でほくしてもOK!