

肉料理

幼児食

★肉じゃが

離乳初期
(生後5~6か月頃)

★マッシュポテト



材 料	分量(1人分)
じゃがいも	15g
野菜スープ	10~15cc

- ①じゃがいもはゆでてうらごしし、野菜スープを加えてトロットするまで煮る。

※5, 6か月頃食では、肉類は使用しません。

離乳中期
(生後7~8か月頃)

★じゃがいものミートソースかけ



材 料	分量(1人分)
じゃがいも	15g
たまねぎ	5g
牛赤身ミンチ	13g
野菜スープ	10~15cc
砂糖・しょうゆ	各 t1/10
かたくり粉	t1/5

- ①野菜はゆでて、じゃがいもは1cm位の角切り、たまねぎは細かいみじん切りにする。

- ②たまねぎとミンチを野菜スープで煮て味付けし、水溶きかたくりでとろみをつけて、じゃがいもの上にかける。

離乳後期
(生後9~10か月頃)

★じゃがいものミートソースかけ



材 料	分量(1人分)
じゃがいも	20g
たまねぎ	5g
牛ミンチ	15g
野菜スープ	15~20cc
砂糖・しょうゆ	各 t1/9
かたくり粉	t1/4

- ①野菜はゆでて、じゃがいもは1cm位の厚さで食べやすい大きさに切り、たまねぎは粗いみじん切りにする。

- ②たまねぎとミンチを野菜スープで煮て味付けし、水溶きかたくりでとろみをつけて、じゃがいもの上にかける。