

# 肉じゃが

## 【材料】

- |         |     |         |      |
|---------|-----|---------|------|
| ・牛肉 …   | 30g | ・干し椎茸 … | 2g   |
| ・じゃが芋 … | 35g | ・切干大根 … | 2g   |
| ・人参 …   | 10g | ・油 …    | 2g   |
| ・玉葱 …   | 25g | ・出し汁 …  | 50ml |
| ・白滝 …   | 15g | ・醤油 …   | 3g   |
| ・いんげん … | 5g  | ・三温糖 …  | 2g   |

グリーンピース・絹さや  
などで代用可能



※分量は3～5歳児1人分の目安です。

【作り方】 0～2歳児は1/2～2/3量、大人は1.5～2倍量を目安に調整してください。

- ①人参は一口サイズに乱切り。じゃが芋は幅2cmのちょう切りにし玉葱は半分のサイズでくし切り。いんげんは1cm幅でカットし白滝も食べやすい長さでカットする。干し椎茸・切干大根はそれぞれ水で戻し、水気を絞る。切干大根が長い場合は、適当な長さでカットする。
- ②鍋に油をひき牛肉を炒めある程度火が通ったら、人参・玉葱を加え玉葱がしんなりしてくるまで炒める。
- ③玉葱がしんなりしたら、じゃが芋を加え2分程度炒めた後、干し椎茸・切干大根・白滝を入れ、出汁と砂糖を加え中火にかける。沸騰したら弱火にし、落し蓋をして15分煮込む。じゃが芋に火が通っているか確認し、煮込み時間を調整する
- ④15分経ったら醤油といんげんを加え、弱火で10分煮込む。