



## 肉じゃが・アスパラの煮物(後期9~11ヶ月)

□ 材料	1人前
【肉じゃが】	
ジャガイモ	30g
玉ねぎ	10g
人参	10g
豚肉赤身ひき肉	10g
だし汁	適量
砂糖	1g
醤油	1g
【アスパラの煮物】	
アスパラ	20g
だし汁	適量
砂糖	1g
醤油	1g
水溶き片栗粉	適量



### □ 作り方

#### 【肉じゃが】

- 【1】 ジャガイモ・人参は1cm角、玉ねぎ1cm幅に切る。
- 【2】 だし汁に【1】を入れ柔らかくなるまで煮る。
- 【3】 赤身のひき肉を加え、砂糖・醤油を入れて弱火で煮込む。
- 【4】 ジャガイモが指でつまんで、押しつぶせる位になったら出来上がりです。

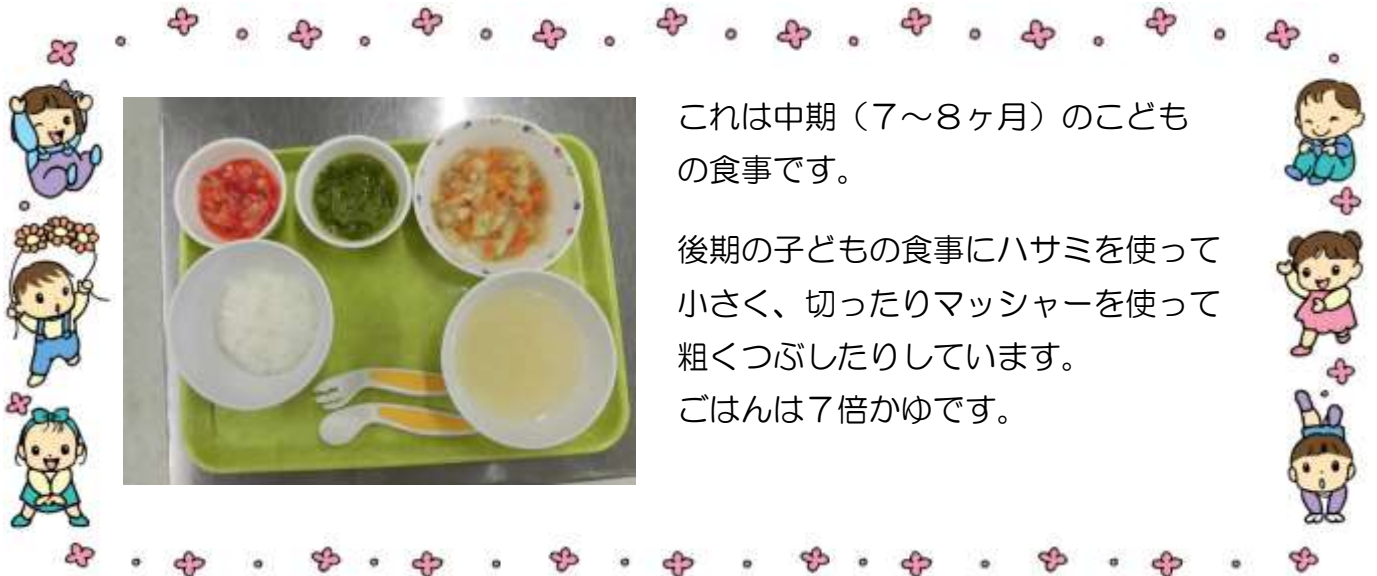
#### 【アスパラの煮物】

- 【1】 アスパラは茎の軟らかい所を1cm幅に切る。
- 【2】 だし汁にアスパラを入れて、柔らかくなるまで煮る。
- 【3】 砂糖・醤油を加えて汁にとろみを付ける。

【軟飯】～水を1合分多めに入れて炊く

【味噌汁】～煮干しのだし汁に味噌を1g入れて作る。(具は大根)

【果物】～1cm角に切る。



これは中期(7~8ヶ月)のこどもの食事です。

後期の子どもの食事にハサミを使って小さく、切ったりマッシャーを使って粗くつぶしたりしています。

ごはんは7倍かゆです。