



# 大根のひき肉煮

(完了期：12～18カ月)



## <材 料> 1人前

大根	35g	だし汁	100cc	砂糖	適量
にんじん	5g	豚ひき肉	15g	醤油	適量
玉ねぎ	5g	グリーンピース	5～6粒	片栗粉	適量



## <作り方>

- ① 大根とにんじんは1cm角切に、玉ねぎは粗みじん切りにしておく。
- ② 鍋にだし汁・玉ねぎ・ひき肉を入れて煮たあと、大根とにんじんも加えて煮る。
- ③ 大根が煮えたら、グリーンピース・砂糖・醤油を加える。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。



## <ワンポイント>

生後12～18カ月ごろの離乳食は、歯ぐきでかむことができる固さにしましょう。  
味つけは大人の1/3程度が目安です。  
調味料の量を変えることで、大人も食べることができます。