

材料（大人2人分＋離乳食1人分の  
目安量）

じゃがいも 250g  
人参 100g  
玉ねぎ 150g  
豚肉 80g  
ブロッコリー 50g  
油 小さじ1  
砂糖 大さじ1・1/2  
しょうゆ 大さじ1・1/2  
水（だし汁）200cc

## 取り分けしやすい肉じゃが



（大人用）

肉は最後に入れるのがおすすめ！

### 作り方

- ①じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし切り、人参は乱切り、豚肉は一口大に切る。  
ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ②鍋にじゃがいも・人参・玉ねぎを入れ、水を加えて煮る。
- ③砂糖としょうゆで（最初は各小さじ1・1/2）うすく味付けをする。
- ④油で炒めた豚肉を加え、アクが出てきたら取り除く。
- ⑤離乳食分を取ったら、残りの砂糖としょうゆを加えて煮る（大人の方）
- ⑥最後にブロッコリーを散らす。

### 離乳食初期（5～6か月）



②をなめらかにつぶす（裏ごす）。  
様子を見て、煮汁でのばす。  
ブロッコリーの穂先の部分をすりつぶす。

#### ＜ポイント＞

- ・油なし
- ・味付けなし
- ・豚肉なし

### 離乳食中期（7～8か月）



③を粗くつぶす。  
ブロッコリーはみじん切りにしてのせる。

#### ＜ポイント＞

- ・油なし（本来は少量使用できる）
- ・うす味
- ・豚肉なし（ささ身なら可）

### 離乳食後期（9～11か月）



④の豚肉は細かく刻み、じゃがいも・人参・玉ねぎは4～5mmくらいに切る。  
ブロッコリーは粗いみじん切りにしてのせる。

#### ＜ポイント＞

- ・油あり
- ・うす味
- ・豚肉あり

### 離乳食完了期（12～18か月）



④を7mm～1cm角くらいに切る。  
ブロッコリーは小口切りにして散らす。

#### ＜ポイント＞

- ・油あり
- ・うす味
- ・豚肉あり

1歳を過ぎたら、大人のうす味でもOK！  
家族みんなでうす味を心がけましょう！