

「肉じゃが」からできる <取り分けレシピ>

～ 大人用 作り方 ～

- ・下準備: 野菜類は皮をむく。
: グリンピースはさっと茹でる。

ココで!

① にんじん、玉ねぎを切る。
じゃがいもは水にさらす。

② 豚肉を切る。

③ 鍋で野菜類を軽く炒め、
肉を入れて炒め合わせる。

④ だし汁を加えて煮る。
アクが出たら取り除く。

⑤ 火が通ったら、調味料を入れる。

出来上がり

初期【にんじんのポテトマッシュ】

- ① じゃがいも 1切れ、にんじん 1切れを、
やわらかくゆでてすりつぶす。
- ② だし汁 少々を少しずつ加えてのばす。

※初期では油分を避けるため、材料を切ったところで取り分ける。

◎ポイント

昆布などの天然のものでとっただし汁は、すり潰したものをのばすのに便利です。赤ちゃんに使う分を先に取り分けて、濃ければお湯で薄めましょう。

「肉じゃが」からできる <取り分けレシピ>



～ 大人用 作り方 ～

・下準備: 野菜類は皮をむく。
: グリンピースはさっと茹でる。

① にんじん、玉ねぎを切る。
じゃがいもは水にさらす。

② 豚肉を切る。

③ 鍋で野菜類を軽く炒め、
肉を入れて炒め合わせる。

ココで!
④ だし汁を加えて煮る。
アクが出たら取り除く。

⑤ 火が通ったら、調味料を入れる。

出来上がり

中期【粗つぶし煮】

- ① だし汁で煮たじゃがいも、にんじん、玉ねぎをそれぞれ適量取る。（油が気になる時は、さっと湯で洗い水気を切る。）
- ② じゃがいもとにんじんはフォークで粗くつぶすか、みじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ グリンピース2粒の薄皮を取り除き、みじん切りにする。
- ④ だし汁50ccでやわらかく煮る。
※肉を入れる時は、ここで鶏ひき肉または豚肉を包丁でたたいて、ほぐすように混ぜ入れる。

※中期用に取り分ける時は、大人用のだし汁の量をその分多めに用意しましょう。

◎ポイント

油で炒めてから煮ることが多い煮物ですが、離乳食で取り分ける時、気になる時は余分な油分をお湯でさっと流しましょう。

「肉じゃが」からできる <取り分けレシピ>



～ 大人用 作り方 ～

- ・下準備: 野菜類は皮をむく。
: グリンピースはさっと茹でる。

① にんじん、玉ねぎを切る。
じゃがいもは水にさらす。

② 豚肉を切る。

③ 鍋で野菜類を軽く炒め、
肉を入れて炒め合わせる。

④ だし汁を加えて煮る。
アクが出たら取り除く。

ココで!
⑤ 火が通ったら、調味料を入れる。

出来上がり

後期【コロコロ肉じゃが】

- ① じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、豚肉をそれぞれ適量を取り分け、
じゃがいもは4mm角程度、にんじんは3mm角程度に切る。
玉ねぎ、豚肉は小さく刻む。
- ② グリーンピース3粒の薄皮を取り除く。
- ③ だし汁少々で煮る。
出来上がりの煮汁少々を加えて薄く味をつける。

◎ポイント

グリーンピースの薄皮は消化によくないので、離乳食用では薄皮をむきましょう。
また、後期になると油分を洗い流さなくても大丈夫になります。
調味料を加えたら、味のしみないうちに材料を取り出し、小さく刻みましょう。

「肉じゃが」からできる <取り分けレシピ>



～ 大人用 作り方 ～

- ・下準備: 野菜類は皮をむく。
: グリンピースはさっと茹でる。

① にんじん、玉ねぎを切る。
じゃがいもは水にさらす。

② 豚肉を切る。

③ 鍋で野菜類を軽く炒め、
肉を入れて炒め合わせる。

④ だし汁を加えて煮る。
アクが出たら取り除く。

⑤ 火が通ったら、調味料を入れる。

出来上がり

完了期【ベビー肉じゃが】

① 出来上がりから、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、豚肉を
適量取り分る

② ①をそれぞれ7～8mm角に切って器に入れ、
グリーンピース3粒の薄皮を取り除いて散らす。

③ 出来上がりの煮汁を倍量の湯で薄めてかける。

※食べる時に、少し潰して汁を含ませても良い。

◎ポイント

汁気があると食べやすいので少し煮汁をかけますが、大人用は味が濃いので、煮汁をだし汁やお湯で薄めましょう。

ただし、この方法は大人用のものも薄味に作ってあることが大前提です。
大人用も薄味を心がけるようにしましょう。

ココで!

「肉じゃが」からできる <取り分けレシピ> ~ 大人用 作り方 ~



【材料】2人分

・じゃがいも	大2個
・にんじん	1/4本
・玉ねぎ	1/2個
・豚もも薄切り肉	120g
・グリーンピース(冷凍)	適宜
・サラダ油	大さじ1/2
・だし汁	1カップ
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1

下準備

- ・野菜類は皮をむく。
- ・グリーンピースはさっとゆでる。

①にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
じゃがいもは一口大に切り、水にさらす。

②豚肉は食べやすくざく切りにする。

③鍋にサラダ油を熱し、①の野菜類を軽く炒め、
肉を入れて炒め合わせる。

④だし汁を加えて煮る。アクが出たら取り除く。
③の野菜類に火が通ったら砂糖、しょうゆで味をつける。

⑤器に盛り付け、グリーンピースを上のにのせる。