

切干大根のきんぴら

(4人分)

かいた版ニューボラ
(ひまわりプラザ)
南つくも町11番16号
TEL: 824-1225

材 料	分 量	作 り 方
豚肉こま切れ	40g	① 材料の下準備をする。 ごぼう…ささがきにして水にさらす 人参…せん切り 切干大根…水戻しして3cm幅に切る インゲン…斜め切りしてさっと茹でる ② 鍋に油を熱し、豚肉、ごぼう、人参、切干大根の順に炒める。 ③ だし汁と調味料を加えて、やわらかくなるまで煮る。 ④ 具に味がなじんだら、最後にインゲンとごまを加える。
切干大根	20g	
ごぼう	1/3本	
人参	1/4本	
インゲン	3本	
炒め油	少々	
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ2	
ごま	大さじ1	
だし汁	少量	



離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

人参を軟らかく煮て、すりつぶす。だし汁を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★
人参・だし汁

中期《7・8か月ごろ》

人参を軟らかく煮て、粗くすりつぶす。だし汁を加えてのばす。

★使用した材料★
人参・だし汁

後期《9～11か月ごろ》

小鍋に細かく刻んだ豚肉、人参、切干大根、インゲンを炒める。少量のだし汁、砂糖、醤油を加えて煮る。具材が軟らかくなったら、最後にごまを入れて出来上がり。

★使用した材料★
豚肉・切干大根・人参・インゲン・油・砂糖・醤油・ごま・だし汁

完了期《12～18か月ごろ》

②の具材を炒めたら、具材を少し取り分けて小さめに切る。小鍋に入れて、少量のだし汁、砂糖、醤油を加えて煮る。最後にごまを入れて出来上がり。

★使用した材料★
豚肉・切干大根・ごぼう・人参・インゲン・油・砂糖・醤油・ごま・だし汁