

豚肉の生姜焼き(主菜)

材料 (大人2人分)

豚肉 (脂の少ない赤身) 160g

たまねぎ 160g (約2/3個)

A
生姜のすりおろし 1かけ分
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1



作り方

- ① たまねぎは薄切りにする。
- ② 豚肉と①を油を引いたフライパンで炒める。
- ③ 火が通ったら A をまわしかけ、火を止める。

とり分け
離乳食

<5~6か月頃>

たまねぎをやわらかくゆで、すりつぶす。ゆでたしらすをすりつぶし、たまねぎと合わせる。



<7~8か月頃>

たまねぎをやわらかくゆで、3~5mm程度の大きさに刻む。ゆでたしらすを3~5mm各程度に切り、たまねぎと合わせる。



初期・中期は豚肉はまだ使えないので、代わりにしらすや豆腐等の使える食材で作ってください。

<9~11か月頃> <12~18か月頃>

②で取り分け、食べやすい大きさに切り、しょうゆを1~2滴加える。固い場合はだし汁や水を加えてやわらかくなるまで煮る。

