

簡単！離乳食レシピ

じゃが玉ちりめん煮



じゃが芋とちりめんじゃこ。
調味料も極々少なめにのレシピです。素材だけの味から
1歩進む時におすすめのレシピ
です。

毎回大さじ、または計量なしでどばーっと調味料を入れていませんか？

小さじでも十分味がつくことを知っていただけたらと思います。

材料／玉ねぎ 1 個、新じゃが芋 1 個、ちりめんじゃこ大さじ 1

きび糖小さじ 1、酒小さじ 1、しょうゆ小さじ 2、油小さじ 1

作り方

1 新玉ねぎは縦に半分に切ります。半分を繊維にそって 5 ミリ幅に切る。

2 新じゃが芋はよく洗い、2 センチ角に切っておきます。

3 鍋に油を入れ、中火で玉ねぎをさっと炒めます。

4 ジャガイモと水をひたひたに入れます。

5 煮立ってきたら、ちりめんじゃこ、きび糖、酒、しょうゆを加えて12分ほど煮ます。ジャガイモが柔らかくなったら出来上がりです。

* お肉を使わなくてもおいしく出来ます。