



# あつぎ幼児食レシピ



## 噛み応えのある 食材を使った 豚肉のトマト煮

### ◆材料

|           |        |            |          |
|-----------|--------|------------|----------|
| 豚こま肉      | : 180g | ☆調味料       |          |
| 片栗粉       | : 大さじ1 | トマト缶       | : 1/2缶   |
| オリーブオイル   | : 大さじ1 | コンソメ       | : 小さじ1   |
| レンコン      | : 150g | 砂糖         | : 大さじ1/2 |
| たまねぎ      | : 1/2個 | 水          | : 200ml  |
| エリンギ(きのこ) | : 1本   | (お好み) 粉チーズ |          |
| ブロッコリー    | : 1/2個 |            |          |

### ◆作り方

- 1 レンコンは5ミリのちょう切り、  
たまねぎは5ミリの薄切りにする。  
エリンギは長さを半分にして食べやすい大きさにさく。  
ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむき、5ミリの厚さで切り、下茹でする。
- 2 豚こまに片栗粉をまぶして、一口大に丸める。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し豚こまを焼く。
- 4 レンコン・たまねぎ・エリンギを加え炒める。
- 5 調味料を加え、中火で15分程度煮込む。
- 6 ブロッコリーを加え、ひと煮立ちさせ、完成。

### ◆ポイント

豚こま肉を丸めて塊にすることによって程よい噛みごたえとパサつきが少なくなり、片栗粉のとろみで飲み込みやすくなります。