

# ●じゃがいものそぼろ煮●

－ 9～11か月ごろ －



## 材料（1人分）

じゃがいも	100 g
鶏ひき肉	30 g
グリーンピース	大さじ 1
油	少々
砂糖、しょうゆ	少々



## ☆作り方☆

- ①じゃがいもは皮をむき、1 cm角に切って、ひたひたの水を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ②グリーンピースはゆでて薄皮を除く。
- ③フライパンに油を入れ、鶏ひき肉を炒める。
- ④①に②と③を入れ、砂糖、しょうゆを加えて柔らかく煮る。