★肉じゃが★(幼児1人前)

豚肉	20g
ジャガイモ	40g
玉ねぎ	30g
にんじん	12g
糸こんにゃく	10g
キャノーラ油	2g
■さとうきび糖(砂糖で代用可)	2g
■うすくちしょうゆ	2g
■こいくちしょうゆ	2g
■本みりん　ミツカン	1g
■料理酒	1g
■出汁	25g
いんげん	5g

① ジャガイモとにんじんは乱切り、玉ねぎはくし切りにする。

② ジャガイモをあらかじめ少し茹でて柔らかくしておく。

③ 糸こんにゃくを茹でて下処理をする。

④ 豚肉、玉ねぎ、にんじんをキャノーラ油で炒める。
Point！　玉ねぎを炒める際に塩を少しふって炒めると甘い玉ねぎになります♡

⑤ ■の調味料を合わせる。

⑥ ②～⑤を全て合わせて具材が柔らかくなるまで煮込む。

⑦ お好みで2㎝に切ったいんげんを加える。