

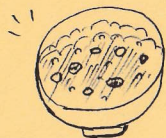
おいしい☆レシピ

離乳食 パクパク期

肉味噌あんかけ丼

2026.4 No.334

あまき子育て支援センター TEL428-7830



3色のピーマンで彩りもバッチリ!
とろみもついていて食べやすい♡

材料

- 豚ひき肉...180g
- おろし生姜...少々
- おろしにんにく...少々
- 玉ねぎ...120g
- ピーマン...60g
- 黄ピーマン...18g
- 赤ピーマン...18g
- しめじ...60g
- ご飯...適量
- 油...適量
- 水溶き片栗粉...適量
- ★砂糖...大さじ1 $\frac{1}{2}$
- ★しょうゆ...小さじ1
- ★味噌...大さじ2

作り方

- ① 油に生姜とにんにくを入れて、香りが立ったら豚ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ② ①に玉ねぎ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、しめじを入れて炒める。
- ③ 火が通ったら★の調味料を入れて水溶き片栗粉でとろみをつける。ご飯にかけるら完成♡