

グローイングアップフード

明治 **ステップ**
らくらくキューブ

を使っています。



5分でおいしい！キッシュ風ごはん

材料(一人分)………

ごはん	80 g
卵	2/3個
にんじん	5 g
(その他野菜でもOK)	
バター	1 g
しょうゆ	少々
ステップキューブ	1個
水	40ml
その他飾りで使用する野菜	

作り方………

- ①にんじんを刻み、レンジで加熱し柔らかくする。
- ②卵をとき、水で溶かしたステップキューブとバターをいれ混ぜる。
- ③耐熱皿にごはんと①、②を入れて混ぜる。
- ④電子レンジで500wで1分加熱後、一度取り出しスプーンで混ぜたら、再度1分加熱する。
- ⑤しょうゆをたらし、お好みで野菜を飾りつけ完成。



レシピポイント………

簡単で栄養価の高いレシピになってます。混ぜる作業、飾り用の野菜の型抜きなど、簡単な作業はお子様にもお手伝いしてもらえます。
にんじん以外の彩りの良い野菜を入れても良いですよ♪

