

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。



うどんと和風カルボナーラ

材料(一人分).....

ゆでうどん	100 g
豆苗	20 g
ぶなしめじ	20 g
牛乳	40 g
めんつゆ (2倍濃縮)	5 g
卵黄	1個
塩	少々
きざみのり	0.1 g
ステップキューブ	1個

作り方.....

- ①豆苗・しめじは食べやすいよう細かく切り、レンジで30～40秒加熱する。
 - ②フライパンに①と、食べやすい長さに切ったうどん・ステップキューブ・牛乳・めんつゆ・塩少々を加え温める。
 - ③フライパンを火からおろし、卵黄を加え余熱で混ぜ合わせる。
 - ④きざみのりをのせて完成。
- ※離乳食の進み具合に応じ、卵の火加減を調整してください。



レシピポイント.....

フライパンで材料を混ぜるだけの簡単レシピです。
生クリーム無し、失敗無しのカルボナーラうどんです。
めんつゆの量の加減と仕上げにブラックペッパーを振れば大人もおいしく食べられます。

