

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。



お好み焼き風おやき

材料(一人分)………

ステップキューブ	2個
ご飯	80g
水	大さじ1
卵	1/2個
キャベツ	30g
しらす	10g
かつお節	0.5g
しょうゆ	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1

作り方………

- ①ご飯に水とステップキューブを入れて混ぜ、軟飯にする。
- ②①に卵・食べやすい大きさに切ったキャベツ・しらす・かつお節・しょうゆを入れてよく混ぜる。
- ③温めたフライパンにサラダ油を入れて、そこに②の生地を流し込む。
- ④両面を焼いて食べやすい大きさに切ったら完成。

レシピポイント………

かつお節の香りでおいしさUP！手づかみでも食べられるレシピです！

