

♪ 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。



かぼちゃお好み焼き

材料(一人分)………

かぼちゃ	中1切(50g)
キャベツ	20g
人参	10g
薄力粉	大さじ2
湯	30ml
ステップキューブ	1個
サラダ油	小さじ1/2

作り方………

- ①キャベツ・人参を細かく刻み耐熱容器に入れラップをして電子レンジで1分加熱する。
- ②かぼちゃは皮をむき、わたと種を取り除き、耐熱容器に入れラップをして電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、熱いうちにフォークなどでつぶす。
- ③ボウルに①、②、薄力粉・湯でといたステップキューブ1個を混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し両面を焼き、火が通ったら完成。

レシピポイント………

かぼちゃは甘みがあり離乳食にぴったりの食材です。野菜をおやつ感覚で食べることができるため、中の食材を変えて刻んで入れることで、早いうちからたくさんの野菜に触れ合うことができるアレンジが可能なレシピです。

