

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。



かぼちゃのシチューオンライス

材料(一人分)……………

ステップキューブ	4個
鶏もも肉	20g
かぼちゃ	40g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
牛乳	80g
バター	10g
小麦粉	15g
水	30ml
サラダ油	小さじ1
軟飯	90g

作り方……………

- ①鶏もも肉は皮は取り1cm角に切る。たまねぎとにんじんも皮をむき、5mm程度のみじん切りにしておく。
- ②かぼちゃは種と皮を取り、薄切りにし、電子レンジ600Wで1分間加熱してマッシュしておく。
- ③鍋にサラダ油を引き、①を入れて炒めたら、水を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④別の鍋にバターを入れて溶かし、小麦粉を炒めて牛乳を加え、ホワイトソースを作る。
- ⑤④に③とマッシュしたかぼちゃを入れて焦げないように混ぜる。
- ⑥ステップキューブを入れて溶かしたら軟飯にかけて出来上がり。

レシピポイント……………

かぼちゃの甘味で味付けなしでも自然なおいしさがあります。
取り分け可能なのでご家族みんなで楽しく頂けます。
牛乳の代わりに豆乳でもOKです。

