

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。



## かぼちゃのフクロール

### 材料(一人分)………

かぼちゃ	50g
ステップキューブ	1個
お湯	小さじ1
砂糖	1g
食パン (サンドイッチ用 薄切り耳なし食パン)	1枚

### 作り方………

- ①かぼちゃは種を取って小さめに切りラップで包み、柔らかくなるまで加熱する。
- ②ラップをはずし皮を取り、スプーンでつぶす。
- ③②に湯で溶いたステップキューブと砂糖を加えよく混ぜあわせる。
- ④サンドイッチ用食パンに③を薄く広げながら塗る。
- ⑤ラップの上に乗せて端から少しきつめに巻き、ラップの両端をひねる。
- ⑥食べやすい大きさに切って完成。



### レシピポイント………

レンジで簡単に調理でき、冷凍保存も可能なレシピです。  
かぼちゃをさつまいもなどに変えても美味しいです。



作成：クリエイトSD管理栄養士