

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。



かぼちゃのミルクドリア

材料(一人分)………

かぼちゃ	30g
玉ねぎ	20g
ツナ	20g
ご飯	60g
ステップキューブ	2個
お湯	40ml
とろけるチーズ	5g

作り方………

- ①かぼちゃ・玉ねぎは5mm角に切り、レンジで2分加熱する。
- ②①にツナを入れませる。
- ③耐熱容器にご飯を入れ②をのせて、お湯で溶いたステップキューブを入れチーズをかける。
- ④トースターでチーズの表面に軽く焦げ目がつくまで加熱したら完成。



レシピポイント………

とろけるチーズは、お子さまと一緒にかけると、加熱前と後で変化を楽しむことができ、興味を持ってもらえます。

