

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。



きな粉香るフレンチトースト

材料(一人分)………

ステップキューブ	1個
水	40ml
食パン8枚切	1枚
卵	1個
バター	5g
きな粉	少々

作り方………

- ①ステップキューブを水に溶かす。
- ②卵を割って①と混ぜる。
- ③食パンを一口サイズにカットし、②にひたす。
- ④フライパンにバターを熱し、弱火～中火で焼く。
- ⑤器に盛り付け、きな粉をふりかけたら完成。



レシピポイント………

きな粉を使ってるので食物繊維も摂れます。
一口サイズのカットで手づかみ食べもできます。



作成：クリエイトSD管理栄養士