

クリエイト  
栄養士が考案

# 1～3歳のための オリジナルステップごはん

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。



## きのこのクリームトマト

### 材料(一人分)………

ごはん	90 g
ベーコン	30 g
たまねぎ	15 g
しめじ	20 g
ブロッコリー	20 g
とろけるチーズ	10 g
だし汁	120 g
ステップキューブ	3個

### 作り方………

- ①ベーコン・たまねぎは5ミリ角に切り、しめじ・ブロッコリーは小房に分ける。
- ②鍋でだし汁を温めたら、切った材料とごはんを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ステップキューブを3個入れ混ぜる。
- ④とろけるチーズを入れ、溶けたら水で固さを調整して完成。



### レシピポイント………

和風のだしですが、ベーコンを使っているのでコンソメ風になります。  
お子様のお好みの固さに調整できます。

