

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おかず



さけとほうれん草のミルク煮

材料(一人分).....

さけ	20g
たまねぎ	20g
ほうれん草	10g
顆粒コンソメ	2g
ステップキューブ	2個
水	150cc

作り方.....

- ①さけ、たまねぎ、ほうれん草を1cm角にカットする
- ②たまねぎは電子レンジで600w30秒加熱しておく
- ③残りのカットした材料を耐熱容器に加え、水・コンソメ・キューブを加えたらよくかき混ぜる
- ④耐熱容器に軽くラップをし、火が通るまで電子レンジで加熱し、軽く混ぜ粗熱を取ったら完成！

レシピポイント.....

鮭はお刺身を使うと骨を抜く手間が省けます！ほうれん草は冷凍のものでも◎！
電子レンジから取り出す際にはやけどに十分に注意してください。

