

グロウ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。



ささ身とほうれん草のクリームマカロニ

材料(一人分)…………

マカロニ	20g
鶏ささみ	30g
ゆでほうれん草	30g
にんじん	10g
コーン	10g
油	大さじ1/2
水	50cc
ステップキューブ	3個
塩	少々

作り方…………

- ①ほうれん草は軽く下茹でし、マカロニとにんじんはやわらかくなるまで茹でる。
- ②鶏ささみを食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油を引いて、材料を全て中火で炒める。
- ④ささ身に火が通ったら弱火にし、水を入れる。
- ⑤煮たったら火を止めて、キューブ3個を入れて溶かす。
- ⑥よく混ぜて塩で味を調えたら出来上がり。



レシピポイント…………

パスタではなく、食べやすいマカロニにしました。
水が少なめなので水分が飛ばないように弱火での調理をおすすめします。
マカロニの代わりにご飯でもOKです。



作成：クリエイトSD管理栄養士