

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。



## ほうれん草のソフット

### 材料(一人分).....

冷凍ほうれんそう	15g
ご飯	90g
玉ねぎ	15g
冷凍にんじん	3g
冷凍コーン	3g
とろけるチーズ	15g
和風だし	120ml
油	3g
ステップキューブ	3個

### 作り方.....

- ①みじん切りにした玉ねぎと、コーン、にんじんと一緒に油で炒める。
- ②和風だしを加え、煮立ったらステップキューブを溶かす。
- ③ご飯を入れ、煮立たせる。
- ④細かくした冷凍ほうれんそうとチーズを入れて混ぜ合わせたら完成。

### レシピポイント.....

冷凍ほうれんそう・にんじん・コーンを使うことで、時短調理が可能です。  
キューブとだしに、さらにチーズも加えて濃厚な味にしました。



作成：クリエイトSD管理栄養士