

♪ 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。



カルボナーラ風うどん

材料(一人分)………

うどん	100g (1/2玉)
にんじん	10g
たまねぎ	10g
アスパラ	10g
鶏もも肉	15g
マイタケ	10g
卵	1/2個
塩	少々
サラダ油	1g
水	80cc
ステップキューブ	4個

作り方………

- ①鶏肉は食べやすい大きさに、うどんは2～3cm、たまねぎ・にんじん・アスパラは1cmに切り、マイタケは食べやすい大きさにさく。
- ②フライパンにサラダ油を引き、①を入れ炒めて、火が通ったら、水・ステップキューブ・塩を入れる。
- ③②にうどんを入れ、軽く煮る。
- ④最後に溶いた卵を入れ、火を止めたら完成。

レシピポイント………

フライパン一つで簡単に出来ます。
コンソメなどで味を整えたら大人もおいしく食べられるので、家族で同じメニューと一緒に食べることが出来ます。

