

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。



クリーミーうどん

材料(一人分)………

うどん	半玉(60 g)
バター	5 g
じゃがいも	40 g
にんじん	30 g
玉ねぎ	40 g
ソーセージ	1/2本(9 g)
水	90cc
ステップキューブ	2.5個

作り方………

- ①じゃがいも・にんじんを小さめのサイコロ切りにして、電子レンジで加熱して柔らかくする。
- ②玉ねぎ・ソーセージを細かく切り、うどんは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にバターと玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒めたら、水をいれ、その他の材料を全て入れ、弱火で煮る。
- ④具材とうどんがやわらかくなったら、鍋にステップキューブを入れて混ぜれば完成！

レシピポイント………

うどんの代わりにご飯をいれてもおいしくいただけます。
大人の方がスープとして飲むときはコンソメを加えると濃厚仕上がります。



作成：クリエイトSD栄養士