

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。



## クリーミーかぼちゃうどん

### 材料(一人分)………

かぼちゃ(ゆで・皮なし)	20g
うどん(冷凍)	30g
人参	10g
鶏ひき肉	5g
水	50g
ステップキューブ	1.5個

### 作り方………

- ①かぼちゃはラップをかけてレンジにかけ、柔らかくなったら潰してペースト状にする。
- ②人参はみじん切りにする。
- ③うどんは解凍し、食べやすい大きさに切る。
- ④鍋で鶏ひき肉と人参を炒めて、ひき肉の色が変わったら、水でステップキューブを溶かしたものを加える。
- ⑤④に①を入れ、うどんが柔らかくなったら完成。



### レシピポイント………

かぼちゃの甘味があるので味付けしなくても美味しくできあがります。  
ステップキューブでクリーミーなうどんです！！

