

♪ 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。



クリームパスタ

材料(一人分)………

ステップキューブ	5個
マカロニ	30g
にんじん	10g
コーン	10g
鶏むね肉	20g
ほうれん草	10g
湯	200ml
小麦粉	18g
バター	10g
塩	少々
油	少々

作り方………

- ①マカロニを柔らかく茹でる。
- ②鍋にバターを入れ溶かし、ふるった小麦粉を加え、弱火で加熱する。そこに湯にステップキューブ5個を溶かしたものを少しずつ加え、だまにならないように混ぜる。
- ③ほうれん草を30秒程塩ゆでして刻む。
- ④油を引いたフライパンで③と5mm角に切ったにんじん、食べやすい大きさに切った鶏肉・コーンを炒める。
- ⑤具とホワイトソースを合わせ、マカロニにかけて完成。

レシピポイント………

スパゲティではなくマカロニを使うことによって手づかみ食べしやすい一品となっています。
ホワイトソースは多めに作り、小分けにして冷凍しておく则他の料理にも使えて便利です。



作成：クリエイトSD管理栄養士