

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。



## ステップで作ったチーズトマト風

### 材料(一人分).....

ごはん	80g
ステップキューブ	3個
水	100ml
しめじ	20g
にんじん	20g
たまねぎ	10g
粉チーズ	5g
バター	3g
コンソメ	1g
塩・こしょう	少々

### 作り方.....

- ①しめじ・にんじん・玉ねぎは小さく切っておく。
- ②鍋に水・ステップキューブ・ご飯・コンソメ・バターを入れて弱火で煮る。
- ③野菜類を鍋に入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④チーズをいれて溶けたら、塩コショウで味を整えたら完成。



### レシピポイント.....

ポイントは粉チーズを使うことです。  
パルメザンチーズの100g中のカルシウム量は1300mgと、他のチーズに比べて多く、プロセスチーズの約2倍もあります。



作成：クリエイトSD管理栄養士