

♪ 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。



## ツナクリームパスタ

### 材料(一人分).....

スパゲティ	20本
たまねぎ・人参	各大さじ1
しめじ	6本
ツナ	大さじ1
小麦粉	小さじ1/2
バター	少々(3g)
牛乳	100cc
ステップキューブ	3個
塩	0.2g

### 作り方.....

- ①スパゲティは熱湯で茹でて1.5cmの長さに切る。
- ②にんじん・玉ねぎはみじん切りにし、しめじは粗く刻む。
- ③バターを熱したフライパンで②を炒め、小麦粉を全体にまぶして、温めた牛乳で溶いたステップを加え煮る。
- ④とろみが出たら塩で味を調え①を加え混ぜ合わせたら完成。



### レシピポイント.....

素材の甘みだけの優しい味付けです。ステップキューブによって味に深みが出るため、よりおいしく感じられます。今回、スパゲティは1.5cmの長さにしましたが、お子様の食べられる範囲で調整してもいいと思います。



作成：クリエイトSD管理栄養士