

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。



トマトホット

材料(一人分)…………

ごはん	80 g
とりもも肉	15 g
ほうれん草	10 g
ミックスベジタブル	10 g
バター	5 g
トマトペースト	6 g
とろけるチーズ	15 g
ステップキューブ	3個
水	100ml

作り方…………

- ①とりもも肉、茹でたほうれん草を食べやすい大きさに切る。
- ②熱した小鍋にバターを溶かし、鶏もも肉を入れ炒める。
- ③②にご飯・水・ステップキューブを入れひと煮立ちさせる。
- ④③にほうれん草・ミックスベジタブル・トマトペーストを入れさらに加熱。
- ⑤お皿に盛りとろけるチーズをのせオーブンで焦げ目がつくまで焼いたら完成。

レシピポイント…………

今回はとろけるチーズを上に乗せオーブンで焼きましたが、鍋で煮込むときに一緒に入れると手間が省け時短になります。市販のトマトペーストを使用することで簡単に、またケチャップを使用した場合よりも食塩を少なくすることが出来ます。

