

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デザート

**meiji**

## フルーツパンフディング



### 材料(一人分).....

|           |                |
|-----------|----------------|
| 食パン       | 30 g (6枚切り1/2) |
| たまご       | 30 g (1/2)     |
| 牛乳        | 15 g (大さじ1)    |
| フルーツ缶     | 30 g           |
| フルーツ缶シロップ | 10 g           |
| バナナ       | 10 g           |
| ステップキューブ  | 1/2個           |
| お湯        | 20ml           |

### 作り方.....

- ①食パンは耳を取り除き、小さくちぎる。
- ②フルーツを一口大に切る。
- ③ステップキューブをお湯で溶かす。
- ④ボウルにたまごを割りほぐし、③、牛乳、シロップを入れて混ぜる。
- ⑤ココット皿等の耐熱容器に①を入れ、④を入れる。
- ⑥500wのレンジで卵液が固まるまで1分半程度加熱する。
- ⑦フルーツを盛り付けて完成。

### レシピポイント.....

パンをちぎる作業はお子さまと一緒にたのしくできます。  
フルーツは、季節のフルーツをのせても華やかに仕上がりますよ♪

