

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。



ホワイトピラフ

材料(一人分)…………

【ピラフ】	
にんじん	5g
ピーマン	5g
鶏ひき肉	10g
ごはん	80g
食塩	少々
【ホワイトソース】	
バター	5g
米粉	5g
片栗粉	3g
ステップキューブ	3個
湯	80ml

作り方…………

- 【ピラフ】
- ①にんじん・ピーマンを小さく切りさっとゆでる。
 - ②フライパンを熱し、中火で鶏ひき肉を炒め、色が変わってきたら①を入れよく炒める。
 - ③②にごはんを入れて炒め塩で味をつける。
- 【ホワイトソース】
- ①耐熱ボウルにバターと米粉を入れレンジで30秒程加熱する
 - ②泡だて器でよく混ぜバターを溶かす。
 - ③お湯で溶いたステップを②に少しずつ入れながら混ぜ、水溶き片栗粉を加えさらに加熱する。
 - ④とろみがついたら盛り付けてできあがり。

レシピポイント…………

ホワイトソースは小麦粉ではなく米粉を使用することで、小麦アレルギーのお子さまも安心して食べられるようにしました。
アレンジメニューとして、ピラフとホワイトソースを混ぜ、とろけるチーズをのせてオーブンで焼くとホワイトドリアに、またピラフではなくうどんを使うとラザニア風になります。

