

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。



マカロニグラタン

材料(一人分)………

マカロニ	40g
じゃがいも	60g
たまねぎ	30g
油	少々
ミックスベジタブル	10g
チーズ	20g
バター	6g
小麦粉	10g
水	50ml
ステップキューブ	3個

作り方………

- ①マカロニを規定の時間で茹でる。
- ②じゃがいもを、潰せる固さになるまでゆで、マッシュする。
②玉ねぎを荒みじんに切り、バターで火が通るまで炒めたら、小麦粉を入れさらに炒める。
- ③②に水、ステップキューブを入れてホワイトソースを作り、②、ミックスベジタブルを加える。
- ④耐熱皿にマカロニ、③を盛り付け、チーズをかけてオーブントースターで焼いたら出来上がり。

レシピポイント………

じゃがいもを食べやすくマッシュ状にし、野菜も食べやすい大きさにしました。

