

♪ 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。



トマトオムライス

材料(一人分)………

ごはん	80g
卵	1個
玉ねぎ	15g
にんじん	15g
ほうれん草	15g
ケチャップ	大さじ1
トマトジュース(食塩無添加)	150mL
ステップキューブ	3個
サラダ油	小さじ1
塩コショウ	少々

作り方………

- ① トマトジュースとステップキューブを混ぜておく。
- ② にんじん・たまねぎは5mm角、ほうれん草はさっと茹で、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ④ ②にほうれん草を入れ炒め、にんじんが軟らかくなったら、ご飯と①を入れ煮立たせる。
- ⑤ フライパンに油をひいて熱し、溶いた卵を入れて焼く。
- ⑥ 器に④と⑤盛りつけ、ケチャップをかけて完成。

レシピポイント………

卵を泡立ててスフレオムレツにして乗せるとふわふわな食感になります。
お子さまにはトマトジュースとステップキューブを混ぜるところや
卵を混ぜるところを一緒にやってみると楽しいと思います。

