

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おかず



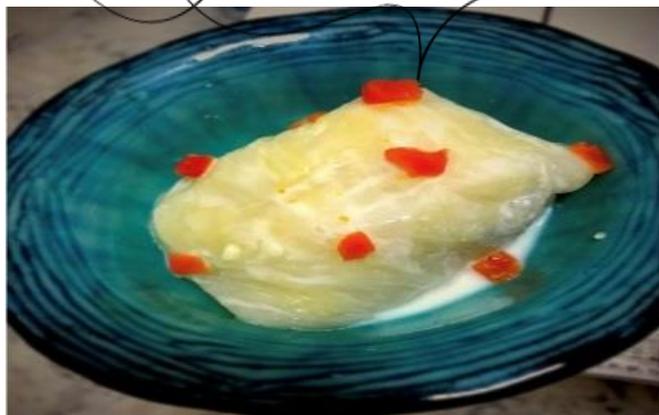
## 和風ロールキャベツのミルク煮

### 材料(一人分)………

牛ひき肉	20g
キャベツ	40g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
ベビー和風だし	2.5g
ステップキューブ	2個
湯	30ml

### 作り方………

- ①キャベツは柔らかくなるまで煮る。
- ②にんじんは3mm程度、たまねぎはみじん切りする。
- ③②とひき肉と玉ねぎを合わせて丸める。
- ④①で③を包む。
- ⑤鍋に和風だしとミルクキューブ、湯と④を入れ、煮詰める。
- ⑥ロールキャベツを取り出し器に盛り、残りの煮汁をかけて人参を飾り完成。



### レシピポイント………

ひき肉を丸める+キャベツに包む行程はお子さまと一緒に楽しく出来ます。  
大人用のロールキャベツの調理の途中で離乳食に取り分けられるメニューにもなっています。  
キャベツをやわらかく煮ると甘みがたっぷりになるため塩分も控えめに作ることが出来ますよ♪



作成：クリエイトSD管理栄養士