

♪ 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。



彩いおにぎり

材料(一人分)………

ごはん	80 g
卵	1/2個
ステップキューブ	2個
水	大さじ1
小松菜	20 g
にんじん	10 g
たまねぎ	10 g
しょうゆ	小さじ1/4
かつお節	2 g
無塩バター	4 g

作り方………

- ①ステップキューブ2個を水で溶かし、卵をまぜる。
- ②フライパンで①を加熱し炒り卵を作る。
- ③小松菜・にんじん・たまねぎをみじん切りにし、茹でる（または電子レンジで2～3分加熱）。
- ④③をしょうゆ・バターで炒め、火を止めたら粗熱をとる。
- ⑤炒り卵・ご飯・かつお節と④を混ぜたら、ラップで包み一口サイズにひねる。
- ⑥ラップをはずし、皿に盛付けて完成。

レシピポイント………

カラフル色彩でお子さまにも楽しくお手伝いして頂けます。
野菜を茹でた汁は、大人用のスープに使用出来ます。
野菜のみじん切りを冷凍ストックしておくくとすぐに作れます。

