

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。



簡単☆ホット焼きおにぎり

材料(一人分)………

軟飯	80g
鶏ひき肉	10g
大根	15g
ほうれん草	5g
ベビーチーズ	1/2個
ステップキューブ	4個

作り方………

- ①大根・ベビーチーズは5mm角に切り、ほうれん草は茹でて5mm幅に切る。
- ②鶏ひき肉をほぐしながら茹でる。
- ③大根を耐熱容器に入れ、1分間電子レンジで加熱する。
- ④ステップキューブを塊がなくなるまですりつぶす。
- ⑤①～④と軟飯をすべて混ぜ合わせ、ラップで小さいおにぎり型に成型する。
- ⑥フライパンで少し焼き目がつく程度に焼いたら完成。

レシピポイント………

ステップキューブを加えるひと手間で栄養価アップ！
お子様とおにぎりを作ると楽しくおいしくいただけます。

