

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。



野菜お好み焼き

材料(一人分)………

小麦粉	20g
キャベツ	35g
にんじん	5g
コーン	10g
和風だし	30ml
青のり	0.1g
かつおぶし	0.3g
油	5g
ステップキューブ	2個
湯	50ml

作り方………

- ①キャベツ・にんじんはラップをかけて30秒電子レンジで加熱し、食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに小麦粉・和風だし・湯で溶いたステップミルクを入れて混ぜる。
- ③②に①とコーンを混ぜて、油を引いたフライパンで形を整えながら焼く。
- ④火が通ったら、器に盛り付け、かつお節・青のりをかけて完成。

レシピポイント………

混ぜる作業や丸める作業をお子さまと一緒に楽しく行えます。

