

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ごはん

**meiji**

♪ 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。



## 野菜入りパン格拉タン

### 材料(一人分).....

食パン	1枚
玉ねぎ	10g
かぼちゃ	50g
ステップキューブ	2個
水	10ml
水溶性片栗粉	少々
スライスチーズ	1/2枚

### 作り方.....

- ①食パンを一口大にちぎる。
- ②野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切り、レンジで加熱し柔らかくしておく。
- ③ステップキューブと水を鍋で温め、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④①と②を皿に入れ、③で作ったホワイトソースをかける。
- ⑤スライスチーズをのせてトースターでうっすら焦げ目がつくまで焼いたら出来上がり。



### レシピポイント.....

主食と主菜を一緒にすることで、栄養素を取り入れやすいメニューにしました！  
お子さまのお好きな野菜でアレンジ可能です！

