

♪ 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。



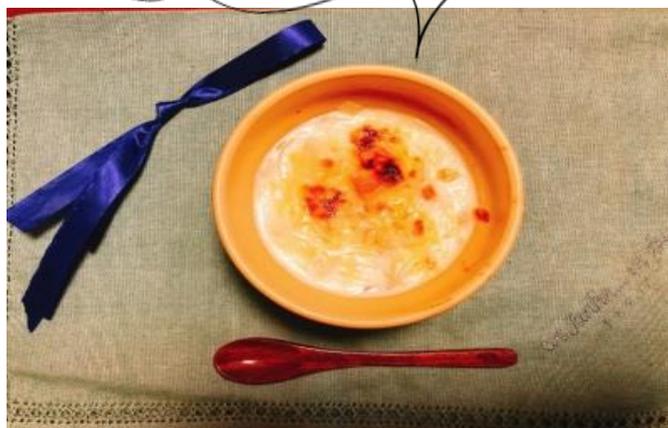
高野豆腐のグラタン

材料(一人分)………

ひとくち高野豆腐	2個(10g)
人参	25g
玉ねぎ	25g
とろけるチーズ	15g
牛乳	80g
ステップキューブ	2個

作り方………

- ①高野豆腐はお湯で戻し、1センチ角に切る。
- ②人参は1センチの角切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③①と②を鍋に入れ、牛乳を加え、弱火で煮る。
- ④火が通ったら、火を止めてステップキューブを加えよく混ぜる。
- ⑤④を耐熱皿に入れ、とろけるチーズをのせて、オーブントースターで加熱し、表面に焦げ目がついたら完成。



レシピポイント………

高野豆腐はお湯で戻した後、少し水気を切ることで牛乳とステップくキューブの味が染みておいしくなります。
ホワイトソースでなく、牛乳でも簡単に作ることができます。

