

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。



みそ煮込みうどん

材料(一人分).....

ゆでうどん	70g
大根	15g
キャベツ	15g
にんじん	15g
ねぎ	10g
しめじ	10g
鶏もも肉	10g
だし汁	150ml
みそ	3g
しょうゆ	1g
ステップキューブ	2個

作り方.....

- ①ゆでうどんは4～5cmの長さに、大根・にんじんはいちょう切り、キャベツは太めの干切り、鶏肉・しめじは食べやすい大きさに、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁を煮立たせ、大根・にんじん・鶏肉をいれて中火で煮る。
- ③②にキャベツとねぎを入れてやわらかくなくなったうどんとしめじを入れて煮込む。
- ④③にみそ・しょうゆを入れて味を整え、ステップキューブを加えてよく混ぜ合わせたら完成！



レシピポイント.....

大人のごはんから取り分けることができるので手間いらず。
みそにミルクを加えることによってマイルドになるので、お子さまも食べやすい味付けです♪

