

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。



野菜たっぷりミルクリゾット

材料(一人分).....

白米	80g
にんじん	20g
キャベツ	20g
スイートコーン	5g
食塩	0.1g
乾燥パセリ	少々
ステップキューブ	3個
湯	120ml

作り方.....

- ①ステップキューブをお湯で溶かす。
- ②にんじん・キャベツは1cm角に切る。
- ③鍋に①と②・コーン・白米を入れて煮込む。
- ④塩を入れ味を整えたら完成。



レシピポイント.....

野菜が嫌いなお子さまのために、野菜多めのリゾットを作りました。
赤と緑と黄色の野菜で彩りも良くなります♪



作成：クリエイトSD管理栄養士 中島 あずさ