



給食レシピ 幼児食

パンプキンポタージュ

エネルギー 75kcal たんぱく質 1.9g 塩分0.6g

材 料	1人分	4人分
かぼちゃ	50	200
たまねぎ	20	80
豆乳	10	40
シチューの素	4	16
砂糖	2	8
食塩	0.2	0.8
水	70	280

作り方

- ① かぼちゃの種、皮を取る
- ② たまねぎ、かぼちゃを一口大に切る
- ③ 水に②を入れて煮る
- ④ 柔らかくなったらハンドブレンダーで細かくする
- ⑤ 豆乳、シチューの素、砂糖、塩を入れる
- ⑥ 1回沸騰したらあくを取る

料理の紹介

たっぷりと野菜が取れる1品です。みんなの目の前であっという間に出来上がりました。食パンに色々塗らなくても、食パンにつけて、食べることができます。