

★野菜を食べやすくするメニュー★

ごぼうのポタージュ

(子ども1人分) エネルギー132kcal 食塩相当量0.6g



繊維の多いごぼうもポタージュスープにすれば食べやすくなります。冷やしてもおいしく召し上がれます。

【材料】	(子ども4人分)
ごぼう	60g
じゃがいも	160g
たまねぎ	80g
コンソメ(顆粒)	小さじ1強(4g)
水	2カップ(400ml)
牛乳	2カップ(400ml)
バター	小さじ1(4g)

<作り方>

- ① 野菜はすべて薄切りにしてバターで焦がさないように炒める。
- ② ①に水とコンソメを加え(かぶる程度)、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②をミキサーにかけ滑らかにする。
- ④ ③に牛乳を加え、温める。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。