

カロテンスキムスープ



カロテンとカルシウムが強化されたレシピになっています。
カロテンはかぼちゃとにんじん、カルシウムは牛乳、スキムミルクに多く含まれています。
裏ごしなしでもおいしくいただけます。野菜の甘味をたっぷり感じられるスープです。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
幼児1人当たり	99	3.1	4.2	73	0.7

材 料 名	幼児5人分	
	分量	目安量
かぼちゃ	200g	小1/4個
にんじん	75g	中1/2本
たまねぎ	100g	中1/2個
油	適量	
水	400ml	2カップ
コンソメ	5g	小さじ1強
スキムミルク	25g	大さじ4強
お湯	50g	大さじ3強
バター	5g	
牛乳 (または生クリーム)	25g	小さじ5
塩コショウ	少々	
パセリ	少々	

作り方・ポイント

★分量は大人2人、幼児2人を目安にしているので、作りたい量に合わせて増減してください。

- ①かぼちゃは皮をむいて薄切りにする。にんじん・たまねぎも同様に薄く切る。
- ②鍋に油を入れて玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらかぼちゃとにんじんも加えて炒め合わせる。
- ③水とコンソメを加えて柔らかくなるまで煮る。
- ④野菜をマッシャー等でつぶす。(ブレンダーやミキサーにかける場合は③が煮えたら、少し粗熱を取ってからにするとよい。)
- ⑤スキムミルクをお湯で溶かしたものを加え、中火で煮る。スキムミルクはよく攪拌することでダマがなくなります。
- ⑥バター・牛乳 (または生クリーム) ・塩コショウを加え仕上げにパセリをちらす。