

かぼちゃのミルクスープ



分量（2人分）

かぼちゃ	1/8個（100g程度）
たまねぎ	1/4個（50g程度）
ベーコン	2枚（15g程度）
バター	5g
コンソメ	小さじ1（3g）
水	3/4カップ（150ml）
牛乳	3/4カップ（150ml）
黒こしょう	少々



作り方

- ① かぼちゃは小さめの一口大、たまねぎは1cmの角切り、ベーコンは1cm幅に切る
- ② 鍋にバターと①を入れて、2～3分炒める
- ③ ②にコンソメと水を入れてかぼちゃが柔らかくなるまで10分ほど煮る
- ④ 牛乳を加えて5分ほど温める
- ⑤ 器に盛って、黒こしょうをふる

※ 離乳食に取り分けする場合は、①でベーコンを入れずに調理し、④の後に取り分けましょう。
ベーコンは離乳食を取り分けた後に鍋に加えて、2～3分ほど温めます。

エネルギー 158kcal
たんぱく質 4.8g
脂質 8.0g
食物繊維 2.2g
塩分 0.9g
(1人分)