

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



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)

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。