

# キャロットスープの作り方



人参が嫌いでもスープなら平気かも？  
美味しいよ！

## 1食当たり

### 材料 (幼児1食分)

人参 20g  
玉葱 10g  
クリームコーン 15g  
マーガリン 1g  
スキムミルク 4g  
水 50cc  
コンソメ 適量  
塩 少々

熱量 51kcal  
炭水化物 9g  
蛋白質 2g  
脂質 1g  
食物繊維 1g



### 作り方

- ① 人参・玉葱は薄くスライスする。
- ② 鍋にマーガリンを入れて①を炒める。  
(塩を加え人参が出来るだけ柔らかくなるまで炒めれば甘みが増します)
- ③ ②に水を加えクリームコーンを入れて沸騰したら火を止めスキムミルクを加える。
- ④ ③をミキサーにかけコンソメで味を整えて出来上がり。