

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 51 kcal
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。