

# 野菜のポタージュ



## <材料（6人分）>

かぼちゃ	150g	
玉ねぎ	80g	
キャベツ	50g	
人参	20g	
バター	小1	
スープ		
A {	固形コンソメ	1個
	水	300 ml
	牛乳	300 ml
	塩	小1/2
	パセリ	適宜

## <作り方>

- ① かぼちゃは皮をむき、薄切りにする。他の野菜も薄切りにする。
- ② バターで玉ねぎ、人参を炒め、キャベツかぼちゃも炒める。  
スープ（A）を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ ②を冷ましてミキサーにかける。
- ④ 鍋に③をうつし、牛乳を加え、味をととのえてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 器に盛り、パセリを散らす。

小さい（2歳までくらい）お子さまの場合には、コンソメの量を少なめにしてくださいね。  
かぼちゃの代わりにじゃがいもやさつまいもでもおいしくできますよ。



西宮市食育・健康づくりマスコット みやちゃん