



かぼちゃのポタージュ

【1人分の栄養価】

エネルギー 208kcal 食塩相当量 0.8g



材料 (親子2人分)

- かぼちゃ……………200g (冷凍かぼちゃでもできます)
- 玉ねぎ……………1/6個 (50g)
- バター……………10g
- コンソメ……………小さじ1
- 水……………50ml
- 牛乳……………200ml
- 塩・こしょう…少々
- パセリまたは乾燥パセリ……少々

作り方

- ① かぼちゃはポリぶくろに入れて、電子レンジでやわらかくなるまでかねつし、手でつぶす
- ② 玉ねぎはせんいちよつかくに直角にうす切りぎにする
- ③ なべにバターを入れて弱めの中火でとかし、玉ねぎをしんなりするまでいためる
- ④ かぼちゃ・コンソメ・水を加え、よくまぜる
- ⑤ 牛乳を加えて温め、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛ってパセリをふる



フルーツのひんやりサイダーポンチ

材料 (親子2人分)

- 冷とうくだものまたは冷やしたくだもの…60g (今回はパインアップル、キウイフルーツ、マンゴー、ブルーベリー)
- サイダー……………100ml

作り方

- 小さめのグラスに入る量の冷とうくだものを入れ、サイダーを注いだらできあがり。
- ★生のくだものを小さく切って冷やして入れてもおいしいです！

【1人分の栄養価】

エネルギー 75kcal 食塩相当量 0.0g

