

😊 かぼちゃのポタージュ風



* 1人分はあくまでも目安の量です。お子さんの食べられる量にあわせてあげてください。

炊飯器にセット
するだけでOK!



【レシピ】

材料 (6人分) * 作りやすい分量	<ul style="list-style-type: none">・かぼちゃ 1/6個(300g)・玉葱 1/2個(120g)・バター 大さじ1・スープの素(固形) 1/2個・水 200ml・牛乳 400ml・塩 小さじ1/3・こしょう 少々
作り方	<ol style="list-style-type: none">1. かぼちゃは種を取り、玉葱とともに薄切りにする。2. 炊飯釜に(3合炊き以上のもの)に材料をすべて入れて、おかゆモードで炊く。3. 炊きあがれば、少しつぶしながらさっとかき混ぜる。
1人分の エネルギー・塩分量	<ul style="list-style-type: none">・エネルギー : 113kcal・食塩相当量 : 0.6g

ポイント

☀ かぼちゃは色が濃く、種がプリッ!としてよく熟したものがおすすめです!
じゃがいも、カリフラワー、人参などでも美味しくできます!

