

 9/8(木) かぼちゃの和風ポタージュスープ・かぼちゃスープのパンがゆ

<かぼちゃの和風ポタージュスープ>

(大人 2 人分)

かぼちゃ (皮と種を取って) : 300g

玉ねぎ : 50g

百歳だし : 400ml

白みそ : 20~25g

無調整豆乳 : 100ml

塩 : 少々

食パン (8 枚切り) : 1/2 枚

パセリ (みじん切り) : 少々

- ① かぼちゃは種を取り、皮をむいてうす切りにする。
- ② 玉ねぎもうす切りにしておく。
- ③ 食パンは1cmの角切りにしてオーブントースターで焼く。
- ④ 鍋に出汁、かぼちゃ、玉ねぎを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 全体に火が通ったら火を止め、ブレンダーなどでピューレ状にし鍋に戻す。
- ⑥ 白みそ、豆乳、塩を加えてよく混ぜ、再度火にかける。
- ⑦ 沸騰直前に火を止めて、器によそい、パセリと③のクルトンを添える。

<かぼちゃスープのパンがゆ>

(離乳食後期 1 人分)

上記大人の分からスープ : 100ml

無調整豆乳 : 大さじ 1/2

食パン (8 枚切り) : 1/4 枚

- ① 大人用の工程の⑤から赤ちゃん用の鍋に 100ml 取り分ける。
- ② 豆乳を加えて弱火で加熱し、沸騰したら火を止める。
- ③ 器によそってパンを添える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。