

じゃがいもとかぶの和風ポタージュ




1人あたりの栄養価

(大人用) カロリー：94kcal 塩分：0.7g 野菜の量： 

(子ども用) カロリー：9kcal 塩分：0g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

材料

(大人2人分)

じゃがいも	40g	白みそ	9g
かぶら	40g	食塩	0.5g
たまねぎ	20g	バター(有塩)	5g
かつおだし	90ml		
牛乳	120ml		

(子ども1人分)

じゃがいも	2g	牛乳	6ml
かぶら	2g	片栗粉	0.6g
たまねぎ	1g	水	1ml
かつおぶし	9ml		

One point

じゃがいもの芽や緑色になっている部分には毒素が含まれるため取り除いて用いましょう。お好みでねぎや水菜を飾って頂くと彩り良く仕上がります。
※お子さん用は離乳食向きとなっております。多めに作って冷凍保存をすることも可能です。

つくり方

1. かつおだしをとっておく。じゃがいも、かぶを水洗いし、皮を向いてから角切りにする。鍋に水をいれ、そこにじゃがいもとかぶを加え煮る。竹串が通る程度に火がとおったら、ザルにとる。
2. 1) とかつおだしをミキサーにかける。子ども用と大人用にわけ、別の鍋にそれぞれ入れる。子ども用には牛乳を加え、混ぜ合わせたら、片栗粉を水で溶いたものをそこに加え混ぜ合わせる。火にかけて沸騰させ、しっかりとろみが出たら、火から下ろし出来上がり。
※子ども用は人肌程度に冷ましてから食べさせてあげましょう。
3. 大人用は火にかけて煮立ったら、牛乳、みそ、塩を加えよく混ぜる。
お好みでねぎや水菜を飾ればできあがり。

