

大豆のポタージュ

2013.6 乳幼児を持つ母のグループ

【材料】

茹で大豆	1/2C強
玉ねぎ(薄切り)	100g
人参(薄切り)	50g
水	1C
牛乳	1・1/2C
野菜スープの素	1個
塩	少々
パセリ バター	少々

【作り方】

- ①茹で大豆と野菜を水で柔らかくなるまで煮、ミキサーにかける。
 - ②鍋に戻して野菜スープの素を入れ、煮立ったら牛乳を加え、調味する。
 - ③仕上げにバターを落としてこくをつけ、パセリのみじん切りを散らす。
- ※①で冷凍可

『はやねはやおき四回食』より