



野菜のポタージュ

<材料（6人分）>

かぼちゃ…………… 150g
 玉ねぎ…………… 80g
 キャベツ…………… 50g
 人参…………… 20g
 パセリ…………… 適宜
 バター…………… 小さじ1
 A { 固形コンソメ…… 1個
 水…………… 300ml
 牛乳…………… 300ml
 塩…………… 小さじ1/2

<作り方>

- ① かぼちゃは皮をむき、薄切りにする。
玉ねぎ、キャベツ、人参はせん切りにする。
- ② パセリは刻んでおく。
- ③ 鍋にバターを溶かし、①を炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたらAを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 冷ましてミキサーにかける。
- ⑥ 鍋に⑤を移し、牛乳を加え、塩で味をととのえてひと煮立ちさせる。
- ⑦ 器に盛り、②を散らす。

小さい（2歳までくらい）お子さまの場合には、コンソメの量を少なめにしてくださいね。かぼちゃの代わりに、じゃがいもやさつまいもでもおいしくできますよ。



ブロッコリーのごま和え

牛乳
O K

卵
O K

<材料（1人分）>

ブロッコリー…… 30g
 A { 練りごま…………… 2.5g
 砂糖…………… 少々
 しょうゆ…………… 少々

<作り方>

- ① ブロッコリーは小さめの一口大に切り、塩（分量外）を加えた熱湯でやわらかくゆでる。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ②でブロッコリーを和える。

調味料の目安は、ブロッコリー1株（200g）で、砂糖小さじ1と、しょうゆ小さじ1程度です。調味料と混ぜ合わせる時に、ふた付きのプラスチック容器などに入れて振ると簡単に混ぜられますよ。

練りごまがないときには…
ごま（大さじ1）をすり鉢でよくすり、しょうゆ（1～2滴）を加えると出来上がり。マヨネーズとすりごまで和えると洋風にも仕上がりますよ。

