

# 人参ポタージュ

《材料: 幼児1～2人分》

- \* 人参 1/4本
- \* 豆乳 180cc  
(または出汁)
- \* 味噌 小さじ1/2～
- \* レモン 適宜



《作り方》

- ① 人参は一口大に切ります。
- ② 鍋に①と塩少々(分量外)と人参が焦げ付かない程度の水(分量外)を入れ、弱火で蒸し煮します。
- ③ 人参が柔らかくなったら、豆乳と一緒にフードプロセッサーにかけます。
- ④ ②を鍋に戻し、味噌を加えて味を整えます。
- ⑤ お好みでレモンをトッピングします。

## ポイント

- \* 人参を蒸し煮することで人参の甘みを引き出すことができます。
- \* 豆乳と一緒にフードプロセッサーにかけることで「ふわふわ」のスープになります。
- \* 味噌以外に、塩だけで味付けをしても美味しく頂けます。
- \* 冷やして冷蔵スープにしても美味しく頂けます。
- \* 豆乳は弱火でしっかりと火を入れることで、豆乳の脂肪分が分解され、体内に吸収されやすくなります。



野菜は人参の他に、南瓜やキャベツなど、お好みの食材で作れます。